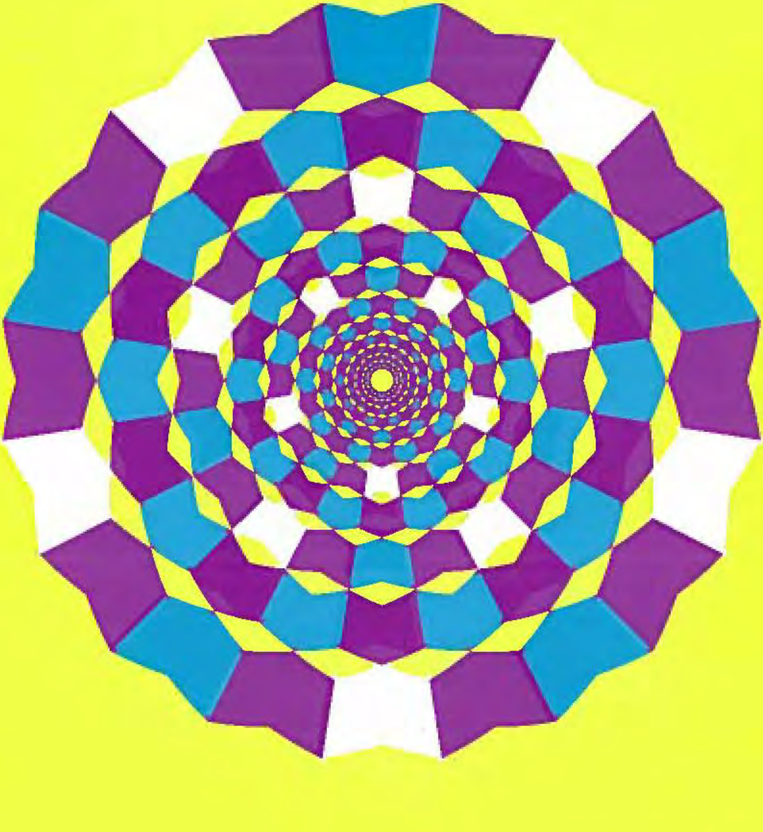
Vindecarea prin povești

Culegere de cazuri destinată folosirii metaforelor terapeutice

George W. Burns



TREI

STUDII DE CAZ
PSIHOLOGIE
PSIHOTERAPIE

Dileme etice în psihoterapie. Abordări pozitive ale procesului decizional
Samuel J. Knapp, Michael C. Gottlieb, Mitchell M. Handelsman

Experiența psihanalizei
Stephen A. Mitchell, Margaret J. Black

Anatomia distructivității umane
Erich Fromm

Evaluarea psihologică aplicată. Repere teoretice și practice
coord. Iulia Ciorbea

Retman și retmagia. Desene animate psihoterapeutice
coord. Daniel David, Anca Dobrean, Mihai Goțiu, Bencze László

Simbioză și autonomie
Franz Ruppert

103 activități de grup
Judith A. Belmont

Evoluția unei revoluții
Albert Ellis, Editori: James McMahon, Ann Vernon

Dificultatea de a trăi
Françoise Dolto

Complex, arhetip, simbol în psihologia lui C.G. Jung
Jolande Jacobi

Ghidul DSM-5 pentru clinicianul inteligent
Joel Paris

Tratat de psihologie socială
Dumitru Cristea

Terapia centrată pe client
Carl R. Rogers

Copilărie și societate
Erik H. Erikson

Psihoterapia tulburărilor emoționale
Irina Holdevici, Barbara Crăciun

PSIHOLOGIE · PSIHOTERAPIE

Colecție coordonată de
Simona Reghintovschi

George W. Burns

Vindecarea prin povești

Culegere de cazuri destinată folosirii metaforelor terapeutice

Traducere din engleză de
Cristina Firoiu

3
TREI

Editori:
SILVIU DRAGOMIR
VASILE DEM. ZAMFIRESCU

Director editorial:
MAGDALENA MĂRCULESCU

Redactor:
SOFIA-MANUELA NICOLAE

Coperta:
FABER STUDIO

Director producție:
CRISTIAN CLAUDIU COBAN

Dtp:
GABRIELA CHIRCEA

Corectură:
ELENA BIȚU
DUȘA UDREA

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
BURNS, GEORGE W
Vindecarea prin povești: culegere de cazuri destinată folosirii metaforelor terapeutice / George W. Burns; trad.: Cristina Firoiu. - București: Editura Trei, 2016
ISBN 978-606-719-493-7

I. Firoiu, Cristina Elena (trad.)

159.9

Titlul original: Healing with Stories : Your Casebook Collection for Using Therapeutic Metaphors
Autor: George W. Burns

Copyright © 2007 by John Wiley & Sons, Inc.
This translation published under license with the original publisher John Wiley & Sons, Inc.
Prezenta ediție s-a publicat prin acord cu Editura John Wiley & Sons, Inc.

Copyright © Editura Trei, 2016
pentru prezenta ediție

O.P. 16, Ghișeul 1, C.P. 0490, București
Tel.: +4 021 300 60 90; Fax: +4 0372 25 20 20
e-mail: comenzi@edituratrei.ro
www.edituratrei.ro

ISBN: 978-606-719-493-7

Cartea de față le este dedicată lui Oscar, Leah și Ian.

Cât de bogată și fericită este povestea vieții mele alături de o familie atât de iubitoare!

Cuprins

19 *Mulțumiri*
22 *Introducere*

24 Ce oferă cartea de față
27 Colaboratorii
28 Materialele
30 Structura cărții
33 O poveste de început

Capitolul 1. Metafora și terapia. Clarificarea câtorva concepte ambigue

35 **Capitolul 1. Metafora și terapia. Clarificarea câtorva concepte ambigue**
George W. Burns
38 Ce este metafora?
38 De ce să folosim metafore în terapie?
44 Metafora este terapie sau mijloc de comunicare a terapiei?
48 Ce tip de metaforă este acesta?
55 Sunt situații în care *nu* ar trebui folosite metafore?
57 Referințe bibliografice

59 **PARTEA ÎNTÂI. AMELIORAREA DISPOZIȚIEI**

61 **Capitolul 2. Vindecarea a luat sfârșit. Metafore experiențiale orientate spre rezultat, într-un caz de depresie majoră**
George W. Burns
61 Povestea colaboratorului — o perspectivă personală și profesională
62 Prezentarea capitolului
66 De unde să încep?
67 Ce dorea Mary să obțină cu ajutorul terapiei?
70 Ce era util de știut despre Mary?
71 Ce intervenții puteau fi utile?
83 Care a fost rezultatul pe termen lung?
84 Referințe bibliografice

89 **Capitolul 3. O tristețe pustie. Investigarea și transformarea metaforelor create de client**
Richard R. Kopp
89 Povestea colaboratorului — o perspectivă personală și profesională
90 Prezentarea capitolului
94 Investigarea și transformarea metaforelor create de client. Teorie și metodă
102 Terapia prin metafore și diversitatea
103 „O tristețe pustie". Exemplul de caz nr. 1
108 „Eu sunt cel ce a explodat". Exemplul de caz nr. 2
114 Concluzie
114 Referințe bibliografice

116 **Capitolul 4. Și acest purceluș a rămas acasă. Metafore jucăușe în tratarea anxietății de separare din copilărie**
Julie H. Linden
116 Povestea colaboratorului — o perspectivă personală și profesională
117 Prezentarea capitolului
120 Cadrul clinic
123 O familie de porci-spinoși
126 Terapia prin joc și terapia jucăușă
129 Găsirea resurselor tari și a excepțiilor
133 Păpușa ca metaforă și coterapeut
135 „Mulțumesc, M"
137 Post-scriptum
137 Referințe bibliografice

140 **Capitolul 5. Escaladarea muntelui anxietății. Crearea metaforelor în terapia prin acceptare și angajament**
Mikaela J. Hildebrandt, Lindsay B. Fletcher și Steven C. Hayes
140 Povestea colaboratorilor — o perspectivă personală și profesională
141 Prezentarea capitolului
144 Definirea problemei
146 Rolul metaforei în terapia ACT
149 Relația terapeutică
149 Crearea metaforelor compatibile cu terapia ACT
159 Rezultatul cazului
160 Referințe bibliografice

161 **PARTEA A DOUA. CREAREA UNOR RELAȚII POZITIVE**

163 **Capitolul 6. Cazul lui Carol. Încurajarea luării deciziilor prin metaforă și hipnoză**
Michael D. Yapko
163 Povestea colaboratorului — o perspectivă personală și profesională
164 Prezentarea capitolului
165 Contextul ședinței
166 Intervievarea lui Carol. Stabilirea obiectivelor și evaluarea resurselor
168 De ce era indicată folosirea metaforelor în cazul lui Carol?
169 Informații generale despre hipnoză, sugestii indirecte și metafore
172 Identificarea obiectivelor terapeutice
175 Resursele lui Carol
177 Hipnoza și modul în care i-a fost comunicată metafora lui Carol
182 Mesajele de după ședință
185 Comentarii finale
186 Referințe bibliografice

189 **Capitolul 7. Femeia care voia să stea întinsă pe podea. O utilizare socioconstructivistă a metaforei, într-o poveste despre două cliente**
Valerie E. Lewis
189 Povestea colaboratorului — o perspectivă personală și profesională
190 Prezentarea capitolului
192 O utilizare socioconstructivistă a metaforei
194 Povestea Reinei
204 Împărtășirea poveștilor clienților
207 Mesajul lui Margrit pentru Reina
209 Mesajul Reinei și al lui Margrit pentru noi

211 **Capitolul 8. Călătoria spre fericire — fără ajutorul șerpașilor. O abordare bazată pe utilizarea resurselor clientului, pentru depășirea unei relații abuzive**
Gregory Smit
211 Povestea colaboratorului — o perspectivă personală și profesională
212 Prezentarea capitolului
215 În căutarea resurselor
219 Stabilirea direcției terapeutice
220 Definirea obiectivelor terapeutice și metaforice
224 Conceperea pașilor intervenției metaforice
225 Începerea călătoriei
228 Mai mult decât o metaforă
230 Ce am învățat de pe urma acestei experiențe
232 Referințe bibliografice

233 **Capitolul 9. Și cei doi șerpi s-au încăierat. Terapia cu ajutorul cărților de povești, în lupta cu monstrul divorțului**
Joy Nel
233 Povestea colaboratorului — o perspectivă personală și profesională

234 Prezentarea capitolului
237 Narațiunea ca „terapie cu ajutorul cărților de povești"
238 Procesele terapiei cu ajutorul cărților de povești
239 Ascultarea poveștii „îmbibate de probleme"
239 Ascultarea poveștii lui Jamé
246 Rescrierea și validarea poveștii preferate
257 Cum să-ți regăsești speranța într-un cheeseburger
258 Referințe bibliografice

260 **PARTEA A TREIA. SCHIMBAREA MODURILOR DE COMPORTAMENT**

263 **Capitolul 10. Sub rafala de gloanțe. Reflecție și metaforă în terapia narativă**
Christine Perry
263 Povestea colaboratorului — o perspectivă personală și profesională
264 Prezentarea capitolului
267 Metafora „narativă" a procesului de consiliere
270 Echipele de reflecție, metafora și terapia narativă
272 Cazul lui Paul
278 O poveste alternativă
282 Implicațiile în practica profesională
284 Referințe bibliografice

287 **Capitolul 11. Ușa este deschisă, pasărea își poate lua zborul. Îmbinarea metaforelor terapeutului și ale clientului în psihoterapia copilului**
Joyce C. Mills

287 Povestea colaboratorului — o perspectivă personală și profesională
288 Prezentarea capitolului
293 Etapa întâi. Un mediu sigur
294 Povestea lui Joey. Crearea unui mediu sigur
297 Etapa a doua. Nimic nu vine de-a gata
299 Povestea lui Joey. Importanța cheilor
301 Etapa a treia. Momentul celei mai importante transformări
303 Povestea lui Joey. Procesul transformării
304 Etapa a patra. Descoperirea propriilor aripi
305 Povestea lui Joey. În zbor nestingherit
307 Referințe bibliografice

308 **Capitolul 12. Viața tuturor este o poveste. Metaforele dirijate, în schimbarea stilului de viață global**
Rubin Battino
308 Povestea colaboratorului — o perspectivă personală și profesională
309 Prezentarea capitolului
312 Pașii procedeului de folosire a metaforelor dirijate
315 Cazul lui George
326 Cine poate beneficia de pe urma metaforelor dirijate?
327 Tehnica prezentării metaforei
330 Referințe bibliografice

332 **Capitolul 13. Amuțită de frică. Metafore orientate spre obiectiv și metafore multiplu încorporate, într-un caz de disfonie psihogenă**
Carol A. Hicks-Lankton

332 Povestea colaboratorului — o perspectivă personală și profesională
333 Prezentarea capitolului
335 Evaluarea
337 Resursele, punctele tari și abilitățile clientului
344 O metaforă multiplu încorporată
357 Referințe bibliografice

359 **PARTEAAPATRA.AMELIORAREASĂNĂTĂȚIIȘI A STĂRII DE BINE**

361 **Capitolul 14. Fantoma care nu sperie pe nimeni, pastele care nu simt durerea. Poveștile create de copii folosite drept metafore terapeutice**
George W. Burns
363 Povestea colaboratorului — o perspectivă personală și profesională
361 Prezentarea capitolului
369 Poveștile vindecătoare create de copii
375 Domnul Peter Paste ajută la ameliorarea durerii
384 Referințe bibliografice

386 **Capitolul 15. Împrietenirea cu propriile probleme. Folosirea metaforelor în cazul unei tinere ce se automutilează, aflată într-o etapă de tranziție**
Wendel A. Ray și Jana P. Sutton
386 Povestea colaboratorilor — o perspectivă personală și profesională
387 Prezentarea capitolului
392 Secretul din spatele secretului

395 Atitudinea de inferioritate a nespecialistului
397 Realizarea schimbării metaforice
399 Încurajarea găsirii unui alt prieten de suflet
408 Un comentariu de încheiere
409 Referințe bibliografice

412 **Capitolul 16. Noapte bună, vise plăcute, rechinii să te sărute! „Ce lipsește?", în metafore**
Robert McNeilly
412 Povestea colaboratorului — o perspectivă personală și profesională
413 Prezentarea capitolului
416 O inițiere personală în arta povestirii
418 Crearea așteptărilor în mintea clientului
419 Unde putem căuta metafore?
422 Accesarea resurselor unice ale fiecărui client
423 „Ce lipsește?", în terapie
426 Materializarea învățămintelor
427 Reflecții după ședință
428 O concluzie și un îndemn
429 Referințe bibliografice

430 **Capitolul 17. Metafora ce își cânta trista melodie. Poveștile terapeutice în îngrijirea paliativă pediatrică**
Roxanna Erickson Klein
430 Povestea colaboratorului — o perspectivă personală și profesională
431 Prezentarea capitolului
432 Întoarcerea acasă
435 Istorisirea propriilor povești

436 Boala
438 Stabilirea obiectivelor
439 Apropierea prin povești
441 Avantajele născute din impedimente
443 Pregătirea pentru moarte
443 Un tovarăș cu o metaforă
444 Un cântec neașteptat
448 O metaforă involuntară

453 PARTEA A CINCEA. DEZVOLTAREA ABILITĂȚILOR DE VIAȚĂ

455 **Capitolul 18. Recăpătarea echilibrului după persecuții. Poveștile specifice unei anumite culturi, prezentate de client, în psihoterapia traumei**
Angela Ebert și Hasham Al Musawi
455 Povestea colaboratorilor — o perspectivă personală și profesională
456 Prezentarea capitolului
459 Câte ceva despre originea lui Hasham
463 Intervențiile
470 Reconstruirea încrederii
474 Câte ceva despre rezultatul terapiei lui Hasham
476 Și asta va trece
477 Referințe bibliografice

480 **Capitolul 19. Despre adepții stilului gotic, zâne, balauri și TCC. Pătrunderea în universul clientului cu ajutorul unei metafore bazate pe probe**
George W. Burns

480 Povestea colaboratorului — o perspectivă personală și profesională
480 Prezentarea capitolului
482 Evaluarea
490 Contextul
493 Intervenția
496 Structura metaforei
501 Urmarea
503 Referințe bibliografice

507 **Capitolul 20. Asta nu-i o problemă. Metaforele în cazul unui client turbulent participant la terapia ericksoniană de grup**
Teresa García-Sánchez
507 Povestea colaboratorului — o perspectivă personală și profesională
508 Prezentarea capitolului
511 De ce să lucrăm în grupuri?
512 Structura ședințelor de grup
516 Un client dificil
519 Neputința de a vedea ceea ce există
522 O metaforă derutantă
530 O reflecție
530 Referințe bibliografice

532 **Folosiți-vă tărtăcuța! O poveste de încheiere**
538 Referințe bibliografice

540 **Secțiunea bibliografică**
540 Sugestii de lecturi suplimentare
552 Cărțile despre metafore preferate de colaboratori

Mulțumiri

Dacă ați fi crescut în micuțul regat al Bhutanului, din munții Himalaya, una dintre primele dumneavoastră amintiri ar fi fost mai mult ca sigur legată de povestirea legendei naționale a celor patru prieteni credincioși. Legenda vorbește despre un fazan care a găsit o sământă, un iepure care a ajutat la plantarea și udarea acesteia, o maimuță care s-a ocupat de fertilizare și de plivit și un elefant care a stat de strajă, pentru a o proteja. Atunci când copacul a ajuns la maturitate, cele patru animale s-au suit unul pe spinarea celuilalt, formând o piramidă, ca să ajungă la ramurile de sus, să culeagă și să împartă între ele fructele. Coordonarea cărții de față m-a făcut să-mi amintesc de această poveste, în care mai multe făpturi diferite își unesc forțele pentru a lucra la un proiect comun unificator.

Mă simt profund onorat de faptul că stimații și apreciații mei colegi și-au oferit cu atâta generozitate colaborarea, fie în calitate de autori, colegi evaluatori, participanți la discuții despre ideea inițială, susținători și/sau prieteni dragi. Articolele, sugestiile și ideile lor au dovedit nu numai un înalt nivel de profesionalism, ci și multă grijă și compasiune, care pentru mine reprezintă semnul distinctiv al activității unice pe care o desfășurăm în cadrul profesiilor curative și de sprijin.

Mii de mulțumiri tuturor autorilor care și-au dăruit din sufletul lor, din timpul lor, din experiența clinică și din înțelepciune. Ați însuflețit cartea cu informații științifice, omenie și propria personalitate.

Julie Nayda îmi este în continuare un susținător credincios, un coechipier neprețuit și o prietenă dragă. Jules, ești stânca mea în viața și în practica profesională.

Sunt mulți cei care au sprijinit acest proiect în nenumărate feluri, deși cuvintele lor nu se regăsesc, poate, în paginile cărții. Liz Sheean, de la PsychOz Publications, și dr. Helen Street, coautoarea cărții *Standing Without Shoes*, au participat la primele discuții despre stil și format. Idei minunate și pline de creativitate mi-au fost oferite de următorii: dr. Kathleen Donaghy; Cheryl Bell-Gadsby, absolventă de masterat (MA); Nadia Lalak, absolventă de masterat (MA); Maria Escalante, absolventă de masterat (MA); Deborah Beckman, absolventă de masterat (MS); Rick Whiteside, master în asistență socială (MSW); dr. Frances Steinberg. Vă sunt *profund* recunoscător pentru interesul, timpul și efortul investite.

Colegii evaluatori sunt eroii neștiuți ai multor cărți de calitate. Își dedică ore întregi acestei activități, deși singura recunoaștere pe care o primesc este aceea că le apare numele pe o pagină a cărții pe care, poate, puțini cititori o observă. Stephanie Bennett, master în psihologie (MPsych); Teresa García-Sánchez, absolventă de masterat (MA), psiholog începător (*Early Career Psychologist* — ECP); dr. Valerie Lewis; și Pam Thompson, licențiată în psihologia sănătății (DipHealthPsych), perspicacitatea voastră, gândirea critică și întrebările dificile pe care le-ați formulat ne-au ajutat să ne menținem vigilența. Pam, implicarea ta a depășit toate așteptările.

De asemenea, pentru vorbele încurajatoare și sprijinul acordat în diverse moduri, le mulțumesc lui Jon Carlson, doctor în psihologie (PsyD), doctor în științele educației (EdD), membru ABPP; Steven Lankton, master în asistență socială (MSW); Bill O'Hanlon, absolvent de masterat (MSc); dr. Maggie Phillips; dr. Rachel Remen; Bernhard Trenkle, licențiat în psihologie (DiplPsy); dr. Jeff Zeig; Lynne și Bryan Kendrick (pentru că ne-au pus la dispoziție Possum Lodge); și, desigur, lui Suzanne Thomas (pentru zâmbetul ei, pentru sprijinul plin de afecțiune și privirea critică ce ne-au fost de mare ajutor).

Sunt încântat că am lansat acest proiect împreună cu fostul meu redactor, Tracey Belmont, și sunt și mai încântat să-i urez „bun venit" lui Nicholas John. Oare e prima dată când îi apare numele într-o carte? Lisa Gebo a revizuit și a îmbunătățit manuscrisul și, împreună cu Sweta Gupta, a reușit să-l ducă la bun sfârșit. Isabel Pratt a fost alături de mine de fiecare dată când am publicat o carte la Wiley; Rosa Gonzales a coordonat traducerea lucrărilor mele în chineză, spaniolă, portugheză, italiană, coreeană și indoneziană; iar Susan Dodson a supravegheat manuscrisul de-a lungul procesului de producție. Întreaga echipă de la John Wiley & Sons mi-a câștigat din nou laudele și aprecierea.

La fel ca în povestea celor patru prieteni credincioși, o carte din această categorie pornește de la germenul unei idei, care este luat, crescut și dezvoltat de toți cei care contribuie cu abilitățile, cunoștințele și experiența lor. Sper că a căpătat un aspect care se va dovedi folositor și rodnic pentru dumneavoastră, activitatea și clienții dumneavoastră.

Introducere

În calitate de coordonator al cărții de față, oare am voie să spun ce încântat sunt? Sunt încântat de calitatea colaboratorilor care s-au implicat cu generozitate în proiect, de calitatea materialelor trimise, de varietatea cazurilor prezentate și a modalităților de aplicare a metaforelor.

Având în vedere că scrisesem deja două cărți despre folosirea metaforelor în terapie (*101 povești vindecătoare pentru adulți* și *101 povești vindecătoare pentru copii și adolescenți*), am rămas cu impresia că spusesem deja cam tot ce voiam să spun despre metafore... și apoi s-au întâmplat trei lucruri. Primul a fost că am observat tot mai des faptul că cititorii cărților mele și participanții la atelierele organizate de mine spuneau că li se păruseră folositoare principiile și exemplele oferite de cărți și că le-ar plăcea să citească despre o varietate mai mare de posibilități de aplicare a metaforelor, într-o varietate mai mare de exemple de caz. Al doilea a fost rugămintea lui Tracey Belmont, pe vremea aceea redactorul cărților publicate de mine la Wiley, de a scrie o nouă carte despre metafore. La început am respins ideea, nedorind să fiu „distribuit" în rolul autorului de cărți despre folosirea metaforelor, ce reprezintă numai un aspect al stilului meu de lucru, chiar dacă unul important. De asemenea, părea cam lipsit de noimă să reiau ceea ce spusesem deja, așa că Tracey și cu mine ne-am apucat să dezbatem ce anume ar putea fi considerat inedit, instructiv și, mai presus de toate, folositor practicienilor de pe „frontul de lucru" al terapiei. În vreme ce purtam respectiva discuție, s-a întâmplat cel de-al treilea lucru. Am participat la un congres despre psihoterapia și hipnoterapia ericksoniană în Phoenix, Arizona, și aici mi-am amintit cât de mulți practicieni lucrează cu metafore, deși, teoretic, au o pregătire, un stil de lucru și cazuri foarte diferite. Oare n-ar fi interesant, am început să mă întreb, să pun la un loc cunoștințele câtorva dintre iscusiții mei colegi, să-i rog să prezinte un exemplu de caz care să ilustreze în mod limpede stilul de lucru al fiecăruia și să studiez raționamentele și procesele de gândire ce au loc în timp ce evaluează clientul, planifică intervențiile și apoi le pun în aplicare... incluzând totul într-un singur volum?

Știu multe cărți care descriu cu pricepere metode, tehnici și intervenții privitoare la *ceea ce* trebuie făcut, dar câte încearcă să pătrundă în gândirea practicienilor, să le înțeleagă metodele de lucru și să ofere informații despre alegerile legate de direcția terapeutică? Deși s-au scris multe cărți bune despre folosirea metaforelor în terapie, nu cunosc nicio alta care să fi reunit o varietate atât de mare de practicieni ce folosesc metafore, de la cei bine-cunoscuți la începători, care să ofere o gamă atât de vastă de exemple de caz, care să ilustreze folosirea metaforelor în atât de multe contexte teoretice sau care să încerce să ofere o înțelegere foarte clară a proceselor de gândire ale fiecărui terapeut colaborator — lucru făcut posibil numai datorită eforturilor generoase ale fiecăruia dintre aceștia. Sper că materialele vi se vor părea la fel de plăcute și de educative cum mi s-au părut mie atunci când le citeam pe rând, pe măsură ce soseau.

Scopul meu a fost să public un volum care să fie în primul rând un instrument clinic practic și folositor specialiștilor ca mine și ca dumneavoastră, care ne petrecem timpul în cabinet zi de zi, încercând să oferim clientului din fața noastră cele mai bune servicii posibile. Pentru a-mi atinge scopul, i-am rugat pe autorii colaboratori să adopte un stil conversațional, ca și cum ar vorbi cu dumneavoastră, un coleg pe care îl supervizează, și să răspundă la întrebările pe care consideră că le puteți avea privitor la acțiunile lor și la felul în care procedează. Cererea mea a urmărit să vă permită dumneavoastră, cititorilor, să pătrundeți în mintea terapeuților, să le înțelegeți modul de gândire, de planificare și de prelucrare a informațiilor, în timp ce aleg, structurează și prezintă metafore într-un anumit exemplu de caz. Am cerut ca fiecare material să explice cu claritate *ce*, *cum* și *de ce* a procedat terapeutul în felul respectiv, pas cu pas. Am vrut să fie evidente și clar prezentate competențele acestuia, astfel încât procedeele folosite să poată fi imitate și de alți terapeuți.

Fiecare autor a fost rugat să formuleze o serie de întrebări specifice. S-a dovedit că această recomandare a fost respectată de unii și nerespectată de alții, în diferite grade — ilustrând astfel varietatea de modalități în care pot fi folosite metaforele. Folosind întrebările drept recomandări pentru elaborarea materialelor, am sperat să evit stilul inegal și inconsecvent întâlnit adeseori în volumele cu multipli autori, precum și să ajung la esența practicii terapeutice. Acestea sunt întrebările pe care le-am supus atenției autorilor colaboratori:

Descrieți cazul:
- Cine este clientul?
- Care este simptomul principal?
- Care este contextul (terapie / formare profesională / altele)?

Cum ați abordat evaluarea? (Descrieți pas cu pas.)
- Ce ați căutat să obțineți prin evaluare?
- Care au fost obiectivele terapeutice pe care vi le-ați fixat?
- Cum le-ați stabilit?

Ce resurse / puncte tari / abilități ați observat la client?
- Cum le-ați definit?
- Dacă au fost mai multe, cum le-ați ales pe cele pe care le-ați folosit?

De ce ați ales o poveste sau o intervenție metaforică în locul altor intervenții pentru clientul respectiv?
- Ce alte variante ați fi putut alege?

Ce efect ați observat că trebuie să aibă povestea?
- Ce abilități să îmbunătățească?
- Ce resurse să consolideze?
- Ce obiective să atingă?

Cum ați procedat în cazul creării poveștii / poveștilor?
- Prezentați-i cititorului pas cu pas raționamentul.

Ce metaforă sau poveste ați folosit?
- Prezentați-o din nou așa cum ați făcut în timpul ședinței de terapie.

Povestea a fost unica intervenție?

- Dacă nu, ce alte intervenții ați folosit?
- Care a fost planul terapeutic general și cum se integra metafora în acesta?

Care a fost rezultatul / urmarea?

Ce ați învățat din acest caz?

- Confirmarea ideilor existente
- Ce să *nu* faceți din nou
- Ceva nou legat de folosirea poveștilor vindecătoare
- Ce ați fi putut face altfel, privind retrospectiv?

„Mulți terapeuți buni" — m-am trezit spunându-i unui colaborator într-un e-mail, folosind, poate nu surprinzător, o metaforă — „sunt asemenea cicliștilor profesioniști. După ani și ani de antrenament, devin atât de pricepuți la ceea ce fac, încât le vine totul aproape de la sine, fără să trebuiască să se gândească prea mult la felul în care o fac. Aș vrea ca autorii să se întoarcă la chestiunile de bază, permițându-le cititorilor să le înțeleagă modul de gândire. Cum te urci pe bicicletă fără să te răstorni? Cum îți menții echilibrul? Cum coordonezi acțiunile complexe care trebuie făcute simultan: privitul în direcția de mers, pedalarea cu picioarele și menținerea direcției cu mâinile? Cum să mergi suficient de repede pentru a nu cădea, însă nu într-atât de repede încât să existe riscul de a te izbi de ceva?" Sper că accentul pus pe procesele de gândire ale terapeutului va face ca volumul de față să fie în primul rând practic și folositor.

Colaboratorii

Colaboratorii au fost invitați să participe atât pe baza competențelor de folosire a metaforelor, cât și în funcție de capacitatea de a demonstra multitudinea de abordări legate de folosirea metaforelor. Mi-au făcut o deosebită onoare cei care au acceptat invitația, dăruindu-și cu generozitate din timpul, cunoștințele și experiența lor. Și-au abordat sarcinile cu un nivel înalt de profesionalism, ceea ce reflectă, de asemenea, foarte multă grijă și compasiune. În următoarele pagini veți întâlni nume binecunoscute prin prisma faptului că și-au dedicat o mare parte din cariera profesională folosirii, înțelegerii și publicării de lucrări despre valoarea metaforelor — nume ca Steven Hayes, Richard Kopp, Carol Hicks-Lankton, Joyce Mills și Michael Yapko. Roxanna Erickson Klein s-a bucurat de privilegiul de a asculta de mică poveștile cu tâlc ale tatălui ei, Milton H. Erickson.

Rob McNeilly ne amintește în capitolul în care apare materialul său prin ce trec majoritatea practicienilor începători într-ale metaforelor: „Credeam că există două tipuri de terapeuți: cei care știu să spună povești și cei care nu știu. Mă încadrasem singur în grupul celor care nu știu. Atunci când citeam cărți despre metaforele terapeutice, eram și mai copleșit de relativa mea incompetență în comparație cu autorii". Conștient de acest aspect, am invitat și colaboratori a căror muncă o respectam, dar care erau relativ începători în privința folosirii metaforelor. Richard Kopp include însemnările realizate de două doctorande din anul al treilea, Deanna Guerrero și Heather Demeter. Gregory Smit recunoaște că a descoperit recent povestirile terapeutice, iar Jana Sutton se descrie ca fiind „chiar la începutul carierei", însă toți se oferă vitejește să-și împărtășească experiențele timpurii, să prezinte exemple stimulative din activitatea lor și să demonstreze ceea ce este cu putință, chiar și în primele etape ale folosirii metaforelor.

Astfel, în paginile următoare, veți avea ocazia să examinați îndeaproape stilurile de lucru ale practicienilor începători, aflați la jumătatea carierei sau foarte experimentați, care folosesc metafore. La începutul fiecărui capitol, sub titlul „Povestea colaboratorului— o perspectivă personală și profesională", sunt prezentați colaboratorii, menționându-se câteva aspecte mai importante despre pregătirea profesională, despre modul în care au ajuns să fie interesați de povestirile terapeutice și, uneori, câteva informații cu caracter personal.

Materialele

Atât colaboratorii, cât și materialele se inspiră dintr-o sferă largă de modele teoretice și terapeutice. Mikaela Hildebrandt, Lindsay Fletcher și Steven Hayes descriu folosirea metaforelor în terapia prin acceptare și angajament (*acceptance and commitment therapy* — ACT). Richard Kopp are pregătire în psihologia adleriană, iar eu prezint metafora drept un mijloc de comunicare a unei intervenții ce ține de terapia cognitiv-comportamentală (*cognitive behavioral therapy* — TCC), în vreme ce Valerie Lewis adoptă o perspectivă postmodernistă, socioconstructivistă. Mai mulți autori, cum ar fi Rob McNeilly, Carol Hicks-Lankton și Michael Yapko, încorporează metaforele în hipnoză. Terapia narativă influențează felul în care Christine Perry și Joy Nel folosesc metaforele, Gregory Smit este terapeut de familie, iar Teresa García-Sánchez folosește abordările ericksoniene. Wendel Ray și Jana Sutton sunt adepții terapiei de scurtă durată, focalizată pe soluție, în timp ce Angela Ebert integrează mai multe modele, precum psihologia interpersonală, TCC și meditația bazată pe conștientizare (*mindfulness*). Unii nu își definesc munca prin prisma niciunei poziții teoretice precise.

În vreme ce majoritatea colaboratorilor aleg metoda „tradițională" a prezentării orale a metaforelor, alții ne demonstrează că aceasta nu este singura modalitate de comunicare. Julie Linden și Joyce Mills folosesc păpuși, jucării și alte obiecte care aparțin clienților copii. Christine Perry își roagă clienții să-și reprezinte poveștile printr-un desen pe o tablă albă; Teresa García-Sánchez folosește metafore experiențiale „de două minute"; clienții copii ai lui Joy Nel își creează propriile cărți de povești; iar eu folosesc metafore experiențiale inspirate din natură. Cărțile de povești pentru copii și o pasăre de companie reprezintă fundamentul terapiei folosite de Roxanna Erickson Klein în cazul unui copil care primește îngrijire paliativă.

Unii au ascultat cu atenție povestea care reiese în mod implicit din modul de exprimare al clientului (de pildă Richard Kopp, Christine Perry, Wendel Ray și Jana Sutton); alții au obținut în mod activ povestea de la client (Rubin Battino); unii au analizat originea culturală a clientului, care influențează poveștile (Angela Ebert); alții au încercat să creeze povești în colaborare (Rob McNeilly); unii au creat experiențe de învățare metaforice (George Burns și Teresa García-Sánchez); alții au folosit jocul drept sursă (Julie Linden și Joyce Mills); unii au creat ei înșiși povestea (George Burns, Carol Hicks-Lankton, Gregory Smit și Michael Yapko); alții au folosit ceea ce le-a scos în cale experiența (Roxanna Erickson Klein); iar alții au istorisit povești despre alți clienți (Valerie Lewis).

De asemenea, în paginile următoare veți găsi un spectru larg de stiluri. La un capăt al spectrului, Rubin Battino și Richard Kopp pledează în favoarea protocoalelor prestabilite, Richard recomandându-le terapeuților să aibă în față protocolul în timp ce lucrează cu clientul. Majoritatea colaboratorilor par a ține cont de un model general pe baza căruia obțin și/sau structurează povestea, fie ea creată de client, de terapeut sau în colaborare. Carol Hicks-Lankton, de exemplu, folosește o schemă pentru metaforele multiplu încorporate, pe baza căreia pot fi concepute povești care vin în întâmpinarea nevoilor clientului. Eu descriu abordarea PRO (*Problem, Resource, and Outcome* — Problemă, Resursă și Rezultat), o serie de îndrumări orientative pentru structurarea și prezentarea povestirilor terapeutice. La celălalt capăt al spectrului se află cei care adoptă o perspectivă postmodernistă, opunându-se în totalitate conceptului de „structură". Valerie Lewis pledează împotriva abordărilor convenționale, susținând că „nu există reguli".

Această diversitate înseamnă că în paginile următoare s-ar putea să existe abordări care se potrivesc la perfecție cu stilul dumneavoastră de lucru, poate la fel de familiare ca perechea de papuci preferată. În mod similar, s-ar putea să întâlniți abordări și stiluri diferite sau neobișnuite în comparație cu stilul dumneavoastră obișnuit de lucru. Diferențele ne oferă șansa de a ne analiza ideile, de a ne pune la îndoială modul de gândire, de a încerca ceva nou și de a studia noi variante posibile.

Structura cărții

După capitolul introductiv, care prezintă câteva dintre conceptele-cheie ale folosirii metaforelor în terapie, partea principală a cărții este structurată în jurul a cinci obiective terapeutice tematice, orientate spre rezultat. Prima parte, „Ameliorarea dispoziției", conține patru capitole care abordează problemele afective, prezentând cazuri de depresie și anxietate. Nehotărârea legată de divorț, dificultățile ridicate de un rol care implică responsabilități, gestionarea unei relații abuzive, înfruntarea divorțului părinților reprezintă subiectele privitoare la relații din capitolele celei de-a doua părți, „Crearea unor relații pozitive". În partea a treia, „Schimbarea modurilor de comportament", colaboratorii prezintă schimbările provocate de stresul de la locul de muncă, de abuzurile din copilărie, de stilul de viață modern și de simptomele psihogene. Un copil pe moarte, o tânără care se automutilează, un copil suferind de insomnie și o fată care suportă proceduri chirurgicale invazive dureroase constituie cazurile prezentate în partea a patra, „Ameliorarea sănătății și a stării de bine". Partea a cincea, „Dezvoltarea abilităților de viață", prezintă abilitățile necesare pentru dezvoltarea capacității de a face față situațiilor (*coping*), într-un caz de tulburare de stres posttraumatic, în cel al unei adolescente deprimate, adeptă a stilului gotic, și în cel al unui participant turbulent la terapia de grup, chinuit de întrebări existențiale.

Fiecare capitol începe cu câteva informații biografice despre colaborator, prezentate într-o secțiune numită „Povestea colaboratorului — o perspectivă personală și profesională". Aceasta este urmată de „Prezentarea capitolului", o secțiune menită să ofere un rezumat al materialului, să schițeze caracteristicile terapeutice ale cazului și ale metaforelor folosite și să asigure o oarecare consecvență și continuitate pe parcursul cărții. Eu am fost cel care a adăugat această secțiune, în calitate de coordonator, și mărturisesc că se potrivește cu modul meu de concepere, creare și structurare a metaforelor conform abordării PRS[1], care consideră că metaforele, asemenea tuturor poveștilor, au un început (problema), un mijloc (resursele) și un sfârșit (rezultatul). Am încercat să extrag caracteristicile terapeutice din cuvintele și conceptele folosite de autori, pentru a înfățișa demersul acestora cât mai riguros cu putință.

După cum a remarcat un coleg evaluator, „aceasta nu este numai o carte pe care o citești din scoarță în scoarță, ci și un îndrumar pe care cititorii vor dori să-l consulte iar cu atenție, pentru a rezolva un anumit caz". În acest sens, am inclus o secțiune bibliografică, în care veți găsi sugestii de lecturi suplimentare, inclusiv cele mai importante lucrări publicate ale colaboratorilor (dacă doriți să aflați mai multe despre activitatea lor), precum și cărțile despre metafore preferate de aceștia.

Pe măsură ce soseau materialele pentru carte, am început să le savurez diversitatea. Este vorba despre diversitatea cazurilor, a modurilor de folosire a metaforelor și a stilurilor de prezentare. În timp ce elaboram cartea, o colaboratoare m-a întrebat: „Ai învățat lucruri noi despre metafore din materialele trimise de colaboratori?" Cu siguranță că da. Apoi m-a întrebat viclean: „Le-ai aplicat în munca ta?" Din nou, i-am răspuns că da, cu siguranță. Materialele din cartea de față elogiază activitatea profesională plină de afecțiune și creativitate a terapeuților, influențele uimitor de variate ale poveștilor asupra procesului de vindecare și puterea clienților noștri de a depăși cele mai mari adversități. Sper că veți aprecia diversitatea, veți observa punctele comune și veți reflecta la modul în care abordările prezentate pot fi folosite în activitatea dumneavoastră.

---

[1] PRO (Problem, Resource, Outcome) în limba engleză, în original. (N. red.)

A-ți urma mentorii

O poveste de început

Într-unul dintre sutele de e-mailuri pe care le-am schimbat cu colaboratorii pe parcursul coordonării cărții, Carol Hicks-Lankton a făcut o remarcă pe care am considerat-o suficient de importantă pentru a nu o pierde prin corespondența personală. În timp ce discutam despre cărțile noastre preferate despre metafore, Carol a spus: „Viața este cea mai mare carte despre metafore — o poveste nouă în fiecare zi".

Poveștile terapeutice există în viața de zi cu zi. Pot fi întâlnite pretutindeni, după cum se va arăta mai pe larg în capitolul 1. Le putem observa în întâmplările de zi cu zi: un copil mic dezvoltându-și un nou ansamblu de abilități sau urmărirea interacțiunii dintre oamenii aflați într-un centru comercial. Pot fi prezente într-o carte pe care o citiți, într-un film pe care îl urmăriți sau în modul în care un client învață să facă față unui set de circumstanțe dificile. La fel ca în povestea de mai jos, poate fi vorba despre o conversație care vorbește despre experiența unei persoane într-un mod care i-ar putea fi de folos alteia.

La o conferință națională, m-am întâlnit cu o colegă din alt stat pe care o mai întâlnisem de-a lungul anilor, însă n-o mai văzusem de ceva timp. M-a luat prin surprindere felul în care arăta. Nu era surprinzător faptul că acum avea capul ras și purta veșmintele maro-roșcat cu galben specifice călugărițelor budiste, căci știam că studiază budismul și intenționează să se alăture unui ordin călugăresc. Ceea ce m-a luat prin surprindere a fost echimoza vineție și inflamată din jurul ochiului, ce-i „împodobea" partea stângă a chipului, de parcă tocmai scăpase dintr-o încăierare dintr-o cârciumă.

Curios, am întrebat-o:

— Ce-ai pățit?

— Ei bine, a răspuns ea, într-un fel e și amuzant, și jenant, și profund.

Acum devenisem și mai curios.

Ea mi-a explicat mai departe:

— Mergeam pe stradă în spatele gurului meu, privind distrată cum i se mișcă sandalele cafenii sub veșminte, cufundată în gânduri și cu mintea-n altă parte, nu prea atentă la ce se întâmplă în jurul meu, când, dintr-odată, gurul a pășit într-o parte. Până să-mi dau eu seama ce face și să-mi ridic privirile, am intrat drept în felinarul stradal de care se ferise el. Și uite-așa m-am ales cu un ochi vânăt.

Apoi m-a privit, de parcă istorisirea pățaniei ar fi făcut-o să se fâstâcească, și a adăugat clipind șiret cu celălalt ochi, care nu era injectat și parțial închis:

— Cred totuși că pățania are o morală: nu călca orbește pe urmele mentorilor!

CAPITOLUL 1

Metafora și terapia

Clarificarea câtorva concepte ambigue

GEORGE W. BURNS

„Metaforele funcționează", susține Stephen Lankton, „pentru că mintea funcționează metaforic" (Lankton, 2002, p. xiii). Lankton explică mai departe: „Poveștile și metaforele conțin ceva care are un efect profund asupra ascultătorilor: ele ne învață, ne inspiră, ne îndrumă, comunică ceva, ne rămân în minte și, mai ales, sunt pretutindeni" (p. v). De fapt, eu continui să fiu uimit de felul în care clienții găsesc peste tot metafore, pentru a-și descrie și a-și rezolva problemele. Vanessa, în vârstă de 33 de ani, necăsătorită, mamă a trei copii mici, supusă unor violențe îngrozitoare, neprovocate, a arătat cât se poate de limpede că metaforele pot fi descoperite în cele mai improbabile locuri. Contextul poveștii ei este următorul: într-o zi când ieșise la cumpărături, a fost luată la ochi și urmărită până acasă de un bărbat tânăr, care apoi a stat la pândă în preajma casei sale până după lăsarea întunericului. După ce copiii s-au dus la culcare, iar Vanessa s-a ridicat să se apuce de învățat, bărbatul a intrat în casă și a agresat-o, lovind-o cu o bâtă de baseball până a lăsat-o pe jumătate inconștientă și apoi violând-o cu sălbăticie. Șaisprezece zile mai târziu, când am întâlnit-o pentru prima oară, rănile fizice erau încă vizibile: nasul bandajat și fracturat, ochii injectați, chipul stâlcit și sfârtecat. Rănile emoționale nu erau chiar atât de evidente la început. Referitor la terapie, a declarat categoric că obiectivele ei sunt să se elibereze de sentimentul de panică ce o copleșea, să nu mai fie speriată și să scape de sentimentul intens de neîncredere în propriile forțe.

În timpul celei de-a doua ședințe, Vanessa și-a exprimat nevoia de „a evada", de a petrece un timp meditând într-un mediu liniștit și de „a deveni din nou stăpână pe sine" — dorință pe care i-am încurajat-o. După ce și-a rugat părinții să aibă grijă de copii, și-a făcut rezervare și a plecat la o fermă de vacanță de pe litoral timp de cinci zile. Astfel s-a ivit ocazia creării unei metafore experiențiale. Înainte de a pleca, i-am sugerat să se plimbe printr-o zonă sigură și plăcută, lăsându-se pur și simplu în voia trăirilor. I-am prezentat câteva metafore orientate spre rezultat, care descriau felul în care alți clienți beneficiaseră de pe urma unor astfel de experiențe, și am rugat-o, într-un mod foarte general, să încerce să-și dea seama ce anume îi poate fi de ajutor.

Atunci când s-a întors pentru cea de-a treia ședință de terapie, o săptămână mai târziu, se observa o ameliorare vizibilă atât în privința vindecării fizice, cât și în privința stării mentale și emoționale. Mi-a povestit cum și-a petrecut timpul plimbându-se de-a lungul plajei, pe lângă malurile râului și prin pădurile învecinate. Ieșeau în evidență două întâmplări.

Într-o zi, în timp ce se plimba de-a lungul malului unui râu, s-a oprit pentru a privi imaginile reflectate în apa nemișcată. A început să mediteze la faptul că una dintre imagini este reală, iar cealaltă, o iluzie. S-a gândit că realitatea și iluzia pot semăna atât de mult, încât uneori este greu să le deosebești. S-a întrebat dacă nu cumva, făcând o fotografie, îți poți da seama care este iluzia și care realitatea. A luat de jos o piatră și a aruncat-o în apă, privind cum se spulberă iluzia. Ochii i s-au umplut de lacrimi atunci când mi-a spus mai târziu, folosind o metaforă, că „blocajele trecutului" s-au spulberat odată cu iluzia din apa râului. A început să fie cuprinsă de un sentiment de împăcare, căci în acel moment lucrurile „s-au așezat" din nou.

A doua experiență metaforică a avut loc atunci când Vanessa se plimba printr-o pădure de aproximativ doi kilometri pătrați. Cufundată în gânduri, s-a rătăcit. Era o oră târzie, îi era teamă că o prinde noaptea singură în pădure și a fost cuprinsă de panică la gândul că se află într-o situație neplanificată și neașteptată. În timp ce descria situația, și-a dat seama că sentimentele pe care i le trezea semănau cu cele pe care le trăise în urma agresiunii. Cugetând la ce are de făcut, a ajuns la concluzia că trebuie să se bazeze pe propria intuiție și să se bizuiască pe simțul orientării, pentru a face alegerile potrivite. A reușit să regăsească drumul spre fermă exact când ultimele raze de soare dispăreau la orizont. Paralela metaforică pe care a observat-o între această experiență și trauma anterioară a ajutat-o să-și recapete sentimentul de încredere în sine care fusese „pierdut" în urma agresiunii. Vanessa a transferat ceva de la o experiență (privitul imaginilor reflectate în apă) la alta (eliberarea de blocajele trecutului). A transferat un înțeles de la experiența regăsirii drumului spre casă, după ce se rătăcise în pădure, la recăpătarea încrederii după suferirea unei traume.

Ce este metafora?

În limba greacă, din care provine, termenul *metaforă* însemna „a trece ceva dincolo" sau „a transfera". În domeniul comunicării, se referă la transferarea unei imagini sau a unui concept către altă imagine sau concept, exact așa cum a făcut Vanessa. Majoritatea dicționarelor sau a manualelor definesc *metafora* drept o comparație între două lucruri, bazată pe asemănare sau similaritate. Pentru Aristotel, însemna actul de a da unui lucru un nume ce aparține altuia, ca atunci când spunem: „Ochii-i de vultur le urmăreau fiece mișcare". Cuvântul *vultur* apelează la imaginație și deci nu este folosit în sens propriu, dacă vorbim despre o altă ființă umană, însă sugerează caracteristici, imagini și înțelesuri care ar fi lipsit dacă enunțătorul ar fi spus doar: „Ochii-i le urmăreau fiece mișcare". Din acest motiv, Diomede descria metafora drept transferul lucrurilor și al cuvintelor de la înțelesul propriu la un înțeles asemănător impropriu — ceva care s-a făcut și se face în limbă și în literatură de dragul frumuseții, al necesității, al eleganței sau al emfazei.

Așadar, metafora este o formă de limbaj, un mijloc de comunicare, plin de expresivitate, de creativitate, dificil, poate, și elocvent. Întrucât terapia reprezintă un proces de vindecare bazat pe limbaj, în mare măsură dependent de eficiența comunicării dintre client și terapeut, este necesar ca acesta din urmă să fie familiarizat cu structurile limbii, cum ar fi metafora, care înlesnesc procesul de schimbare al clientului.

De ce să folosim metafore în terapie?

În capitolul 10 al volumului de față, Christine Perry ne atrage atenția asupra unui studiu care a arătat că se folosesc în medie trei metafore la o sută de cuvinte într-o singură oră de terapie (Ferrara, 1994). Metaforele sunt atât de frecvente, încât *pătrund* în conversațiile de zi cu zi. *Însuflețesc* limbajul obișnuit. Dau *savoare* comunicării interumane. Ne *deschid ochii* către idei și posibilități noi. După cum arată cuvintele scrise cu caractere cursive din frazele precedente, metaforele se *strecoară* în limbă cu o frecvență atât de mare, încât adesea trec neobservate. Dacă ai noștri clienți folosesc atât de frecvent limbajul figurat pentru a-și exprima trăirile, atunci pare cât se poate de nimerit, de logic și de realist ca și terapeutul să folosească un astfel de limbaj, să adopte modul de comunicare al clientului și să încurajeze atât procesele de schimbare metaforice, cât și pe cele reale. Sunt mai multe căi prin care metaforele pot înlesni aceasta.

Metaforele sunt interactive

Spre deosebire de alte forme de comunicare, cum ar fi o prelegere, când vorbitorul este activ, însă ascultătorul poate fi într-atât de neatent, de pasiv sau de detașat încât să nici nu asculte ceea ce se spune, metaforele impun o implicare activă din partea ascultătorului. Dacă auzi pe cineva spunând: „E foarte cald afară" sau „Sunt încordat", nu îți mai rămâne nimic de făcut ca ascultător. Ai auzit ce a spus interlocutorul, ai confirmat și asta a fost. Însă, dacă cineva spune: „E un munte de urcat" sau „Mi-a scos ochii", dintr-odată te confrunți cu o nouă imagine. Trebuie să reflectezi și să alegi una dintre numeroasele înțelesuri posibile, implicite ale metaforei. Asocierile ambigue necesită atenție, dacă vrei să descoperi sensul celor spuse, ascultătorul trebuie să se angajeze într-o conversație cu enunțătorul, stabilindu-se o formă de comunicare interactivă între vorbitor și ascultător. Pe măsură ce veți citi capitolele următoare, va putea fi interesant de observat felul în care folosirea metaforelor terapeutice îl atrage pe client, în diverse grade, în acest proces interactiv de învățare.

Metaforele ne învață prin forța de atracție

Tuturor ne place o poveste bună. Uitați-vă numai cum stau copiii cu ochii larg deschiși ascultând-o pe învățătoare cum citește dintr-o carte de povești sau cum își imploră părinții să le citească o poveste de noapte bună. Priviți cum se duc adulții grupuri-grupuri la cinema, cum citesc pe nerăsuflate un roman sau cum se delectează cu întâmplările povestite în jurul mesei de seară. Observați ce se întâmplă atunci când începeți să le descrieți clienților o metaforă terapeutică. Ce schimbări se produc la nivelul indicatorilor de atenție? Ce se întâmplă în privința contactului vizual cu dumneavoastră, a ritmului respirației și a frecvenței mișcărilor corporale? Metaforele și poveștile exercită atracție, rezultatul fiind că ascultătorii sunt atrași atât de povestire, cât și de mesajul sau învățătura conținută de aceasta.

Metaforele evită rezistența

Până să ajungă clienții la terapeut, multe persoane bine intenționate le-au oferit deja câteva sfaturi folositoare și de bun-simț. Faptul că acestea nu au fost acceptate înseamnă că orice demers similar în timpul terapiei va fi foarte probabil respins. Metaforele pot ajuta la înfrângerea acestei împotriviri — mai ales atunci când metaforele terapeutice sunt create de client (a se vedea capitolele 3 și 10) —, provin din povestea creată de client (a se vedea capitolele 9 și 11) sau sunt create în colaborare cu clientul (a se vedea capitolele 16 și 18). Dacă ideea, metafora, analogia sau povestea provin de la client, acesta nu are pur și simplu niciun motiv să se împotrivească.

Metaforele captivează și stimulează imaginația

În capitolul 5, Mikaela Hildebrandt, Lindsay B. Fletcher și Steven C. Hayes descriu metafora drept „o punte între lumea creată de limbaj și experiența lumii ce transcende limbajul". Mai departe, adaugă: „Metaforele îi dezorientează intenționat pe clienți, astfel încât sunt nevoiți să descopere ce funcționează și ce nu funcționează pe baza propriei experiențe, nu a regulilor precise și înguste". Captivând și stimulând procedeele imaginației și ale gândirii figurative, metaforele solicită un nivel al gândirii care tinde să ocolească făgașele simpliste, logice, cognitive în care clienții au rămas, poate, blocați, în timp ce se străduiau să rezolve o problemă sau o dificultate.

Metaforele implică un proces de căutare

Atunci când psihiatrul Hermann Rorschach, din Zürich, și-a conceput celebrele pete de cerneală, poate că nu a creat un test validat din punct de vedere obiectiv, însă a descoperit ceva important: ca specie, nu ne pricepem să tolerăm ambiguitățile și avem o tendință irezistibilă de a căuta un înțeles, chiar și într-un lucru atât de abstract precum petele de cerneală. Asemenea unui test proiectiv, metaforele oferă ascultătorului un stimul oarecum ambiguu — chiar dacă enunțătorul și-a conceput poate în mod deliberat metafora cu un scop bine determinat. Dacă unei femei implicate într-o relație abuzivă i se spune o poveste despre un alpinist (a se vedea capitolul 8), dacă o persoană care și-a pierdut vocea ascultă o povestire despre pinguinii-imperiali (a se vedea capitolul 13) sau dacă un copil care suferă de insomnie este atras într-o conversație despre Harry Potter și rechini puși pe mușcat (a se vedea capitolul 16), apar nesiguranța și poate chiar deruta. Ascultătorul pornește într-o căutare: „De ce mi se spune asta?", „Ce relevanță au toate astea pentru mine?", „Ce scop urmărește terapeutul atunci când îmi istorisește povestirea?"

Această căutare a înțelesului stă la baza importanței terapeutice a metaforei. Din acest motiv, nu există o modalitate corectă sau potrivită de interpretare a unei povești metaforice. Cea mai valoroasă interpretare pe care o dă clientul unei povestiri terapeutice este de obicei cea pe care i-o atribuie el însuși. Oameni diferiți văd probabil un înțeles diferit în aceeași poveste. Măiestria unui bun terapeut constă în a fi suficient de flexibil pentru a întrebuința perspectiva clientului și a dezvolta înțelesul văzut de acesta într-un mod care va înlesni în mod constructiv evoluția spre obiectivul terapeutic. Un exemplu al acestui proces de căutare este prezentat în capitolul 2.

Metaforele dezvoltă abilitățile de rezolvare a problemelor

Cu toții ne lovim de probleme de-a lungul vieții. Să învățăm cum să le rezolvăm în mod eficient reprezintă una dintre acele abilități de viață esențiale care ne împiedică să ne lăsăm pradă unor stări debilitante de anxietate și depresie, contribuind la un trai fericit și plin de mulțumire. O poveste bună începe de obicei cu o problemă sau cu o dificultate cu care se confruntă personajul principal, a cărui sarcină este de a găsi mijloacele de rezolvare potrivite. Lăsându-se captivat de personaj sau de problema prezentată în poveste, ascultătorul este implicat și în procesul rezolvării problemei sau al dezvoltării abilităților adecvate de rezolvare a problemelor, poate nedeținute anterior. Învățarea abilităților de rezolvare a problemelor necesare unui alpinist care escaladează de unul singur cel mai abrupt pisc din lume poate ajuta la dezvoltarea abilităților de gestionare a unei relații abuzive (a se vedea capitolul 8), iar înțelegerea felului în care domnul Pasta a făcut față traumei de a fi gătit poate ajuta la controlarea durerii provocate de chirurgia invazivă (a se vedea capitolul 17).

Metaforele creează posibilități de rezolvare

Mai mult decât orice, terapia, sperăm noi, presupune crearea de noi posibilități și asigurarea mijloacelor de realizare a acestora. Adeseori, factorul declanșator care îi determină pe oameni să meargă la terapie este senzația că posibilitățile s-au sfârșit. O poveste metaforică are puterea de a-i permite ascultătorului să părăsească sistemul de referință în care a rămas blocat și, într-o sferă de experiență diferită, să-și reexamineze posibilitățile. De-a lungul capitolelor următoare veți găsi multe astfel de exemple, incluzând aflarea opțiunilor existente atunci când ai 61 de ani și nu știi dacă să divorțezi sau nu (a se vedea capitolul 6), posibilele căi de redefinire a experiențelor atunci când ai opt ani și ești pe moarte din cauza unei boli incurabile (a se vedea capitolul 14) sau felul în care poți face față dificultăților personale și celor provocate de cei de-o seamă privind divorțul părinților care încă locuiesc împreună (a se vedea capitolul 9).

Metaforele determină luarea deciziilor în mod independent

Deoarece oferă opțiuni sau posibilități, metaforele determină ascultătorul să ia decizii referitoare la acestea. După cum spune un vechi proverb, de-i dai omului un pește, va avea de mâncare o zi, însă de-l înveți să-și facă undiță, va avea de mâncare toată viața. Același lucru este valabil și în terapie. Dacă-i oferi un răspuns, poate că omul va face față situației actuale, însă, dacă îl înveți să aibă o gândire plină de imaginație, să creeze metode de rezolvare a problemelor, să găsească noi posibilități și să ia decizii în mod independent, va stăpâni mijloacele de gestionare într-un mod plin de creativitate a problemelor din prezent, cât și a celor din viitor. Importanța metaforelor în procesul terapeutic se va regăsi, din nou, în toate capitolele: de exemplu, metaforele ajută un copil să facă alegeri care îl vor vindeca de anxietatea de separare (a se vedea capitolul 4), o adolescentă deprimată adeptă a stilului gotic să ia decizii referitoare la stilurile cognitive care ar putea s-o facă mai fericită (a se vedea capitolul 19) și o mamă foarte responsabilă să se îngrijească și de propria persoană (a se vedea capitolul 7).

Metafora este terapie sau mijloc de comunicare a terapiei?

Nu doar *ceea ce* îi spui clientului (intervenția terapeutică), ci și *cum* i-o spui (comunicarea intervenției terapeutice) stabilește dacă mesajul terapeutic va fi auzit, acceptat și pus în aplicare. Să luăm exemplul a două învățătoare care predau scăderea la ora de matematică. Prima învățătoare scrie pe tablă: „4 – 2 = 2".

Cea de-a doua învățătoare le spune copiilor o poveste: Ionuț era bun la jocul cu bile. De fapt, era atât de bun, încât a câștigat patru bile noi. După ce a câștigat cele patru bile noi, a continuat să joace, iar la jocul următor a pierdut una dintre bile. A mai jucat o dată și a mai pierdut o bilă. Deși Ionuț avea la început patru bile, a pierdut două, ceea ce înseamnă că acum i-au mai rămas doar două bile.

Conținutul pe care fiecare învățătoare a dorit să-l comunice elevilor a fost exact același. Atunci când analizăm felul în care l-au comunicat, observăm că există o diferență apreciabilă. Poate fi interesant de studiat care abordare a exercitat o atracție mai puternică asupra dumneavoastră în timp ce citeați paragraful precedent. Cu care dintre ele v-ați identificat mai ușor și, dacă ați fi din nou la școala primară, care v-ar fi ajutat să învățați mai ușor noul concept?

Din punct de vedere terapeutic, avem opțiuni similare celor pe care le-au avut cele două învățătoare atunci când și-au comunicat mesajul. Putem comunica mesajul terapeutic în mod direct sau în mod indirect. Să luăm exemplul unui client care suferă de fobie de înălțime. După ce am ales modelul terapeutic pe care îl vom folosi, trebuie apoi să alegem metoda sau intervenția pe care o vom folosi în cadrul modelului respectiv. De exemplu, vom folosi desensibilizarea sistematică sau terapia prin expunere? După ce am luat această decizie, următoarea întrebare este: cum comunicăm intervenția în modul cel mai eficient pentru clientul respectiv? Prima opțiune ar fi să abordăm direct problema și să-i spunem clientului ce să facă: să învețe o tehnică de relaxare și, după aceea, să urce treptat într-un loc care anterior i-a provocat neliniște, făcând pauze și relaxându-se pe parcurs. În al doilea rând, am putea efectua exercițiul alături de client, făcând o desensibilizare *in vivo*, îndrumându-l și încurajându-l pe măsură ce trece prin experiența care anterior îi provoca neliniște. În al treilea rând, am putea face același lucru și cu ajutorul tehnicilor de imagerie, învățând clientul o metodă de relaxare eficientă și apoi ajutându-l să parcurgă etapele necesare cu ajutorul imageriei dirijate. A patra opțiune ar fi să-i spuneți clientului o poveste: „Am întâlnit odată un alt client care avea trăiri asemănătoare cu ale tale: de fiecare dată când se punea problema să urce un șir de trepte fără balustradă sau să se apropie de fereastra unei clădiri înalte, i se făcea atât de frică, încât evita să facă lucruri pe care și-ar fi dorit din tot sufletul să le facă". Apoi povestea îl poate ajuta pe client să parcurgă etapele și procesele desensibilizării sistematice, până la obținerea unui rezultat acceptabil. În toate aceste abordări, intervenția terapeutică este aceeași. Diferența constă în felul în care este comunicată intervenția terapeutică, iar metafora reprezintă doar *una* dintre căile de comunicare a conținutului și a procedeelor unei intervenții terapeutice eficiente.

Pe măsură ce veți citi literatura de specialitate, veți descoperi că uneori metafora a fost descrisă drept terapie, însă, dacă ne uităm la exemplele de mai sus despre învățarea scăderii și depășirea unei fobii, este poate mai potrivit și mai folositor să considerăm metafora mai degrabă o formă de comunicare decât o terapie în sine. În capitolul 6, Michael Yapko aduce argumentul că, în general, hipnoza nu este considerată a fi o formă de terapie independentă (Asociația Americană de Psihologie, 1999). Argumentele oferite de el pentru folosirea hipnozei în terapie se pot aplica la fel de bine și în cazul metaforei. Cu alte cuvinte, metafora, asemenea hipnozei, poate crea o disponibilitate și un context pentru învățarea terapeutică, facilitând, de asemenea, transmiterea mesajului terapeutic. În exemplul cu învățătoarele care vor să-i învețe pe elevi scăderea la ora de matematică, există metode prin care mesajul poate fi comunicat și metode prin care mesajul poate fi comunicat mai eficient. Astfel, metafora poate descrie o perspectivă psihodinamică, poate reflecta versiunea clientului asupra propriei situații, poate propune o intervenție strategică sau una bazată pe probe, poate investiga rezultate focalizate pe soluție sau poate comunica oricare dintre tehnicile psihoterapeutice pe care le folosiți.

Dacă învățătoarea spune „patru minus doi face doi", iar elevul înțelege conceptul, atunci evident că aceasta este cea mai simplă și poate cea mai eficientă metodă de comunicare pentru elevul respectiv. Dacă elevul n-a mai întâlnit conceptul de „scădere", îi este greu să-l înțeleagă atunci când îi este prezentat ori încă nu are posibilitatea de a-l înțelege în mod adecvat, atunci poate fi nevoie ca învățătoarea să caute alte metode de comunicare a premisei. Chiar dacă elevul înțelege conceptul, folosirea poveștilor constituie o modalitate mai complexă de învățare, pătrunde mai ușor în procesele de gândire și de memorie și îi dă posibilitatea ascultătorului să tragă singur concluzii. În aceasta constă paralela cu terapia. Dacă îi spunem unui jucător compulsiv la jocurile de noroc: „Îți distrugi viața și distrugi viața familiei tale, du-te acasă și lasă-te de jucat", iar el ne dă ascultare, aceasta este, în mod similar, cea mai simplă și mai eficientă intervenție pe care o putem propune. Dacă îi spunem unei persoane care suferă de depresie: „Ieși din casă și socializează mai mult, fă mai multe activități fizice sau observă lucrurile pozitive din viața ta", iar ea ne dă ascultare, din nou i-am oferit clientului cel mai simplu și mai eficient ajutor. O problemă frecvent întâlnită în terapie este aceea că, de cele mai multe ori, atunci când clienții ajung la noi la cabinet, le-a fost propusă deja în repetate rânduri metoda de abordare directă de către membrii familiei bine intenționați, prieteni, medici, consilieri și psihoterapeuți. Dacă abordarea directă nu a dat rezultate, știm un lucru foarte important: dacă folosim din nou această metodă, probabil că nu va da rezultate. Acestea sunt situațiile în care începe să se justifice folosirea metaforelor, alături de alte forme de sugestie indirectă.

Ce tip de metaforă este acesta?

Pe măsură ce veți citi literatura de specialitate, veți întâlni o multitudine derutantă de denumiri descriptive, autori diferiți folosind clasificări diferite ale metaforelor, ce reflectă felul în care le înțeleg și le structurează. Veți întâlni metafore orientate spre obiectiv (Lankton și Lankton, 1989) și metafore orientate spre rezultat (Burns, 2001, 2005); metafore încorporate (Lankton și Lankton, 1986) și metafore „întrupate" (Bell-Gadsby și Donaghy, 2004); metafore artistice (Mills, 2001) și metafore legate de afecte (Lankton și Lankton, 1989); metafore lingvistice (Kopp, 1995) și metafore dirijate (Battino, 2002), ca să menționăm doar câteva. Ba unii dintre autori și-au inventat chiar propriile denumiri, precum *metaforme* (Kopp, 1995) și *metaforie* (Battino, 2002). Întrucât nu există o modalitate absolută de clasificare a tipurilor de metafore folosite în terapie, dați-mi voie să trec în revistă câteva dintre diversele denumiri, în încercarea de a îndepărta întru câtva confuzia și de a propune o clasificare ce va asigura o schemă de înțelegere a metaforelor pe parcursul paginilor ce urmează.

În termeni largi, metaforele tind să fie definite printr-una sau două caracteristici. Prima clasificare le definește după *funcția* sau scopul căruia îi servesc. De exemplu, scrierile lui Stephen Lankton și ale lui Carol Hicks-Lankton (Lankton și Lankton, 1983, 1986, 1989) se referă în general la tipuri de metafore definite după funcție. În scrierile acestora, o metaforă adaptată are ca scop adaptarea la firea și la problema clientului, astfel încât să-l angajeze în procesul terapeutic și în atingerea unui rezultat. O metaforă legată de resurse are funcția de a recupera resurse utile din punct de vedere terapeutic și de a le valorifica în vederea rezolvării problemei. O metaforă încorporată are ca funcție încorporarea acțiunii terapeutice directe într-o poveste (într-o poveste dintr-o poveste), presupunând că astfel de mesaje încorporate sunt mai puțin susceptibile la analiza critică și la respingerea conștientă (Lankton și Lankton, 1983). Metaforele legate de afecte, atitudine și comportament (Lankton și Lankton, 1989) au funcția de a asigura mecanismele de schimbare în domeniile respective.

Un procent larg de terapeuți care publică lucrări despre metafore au ales să le clasifice conform celei de-a doua caracteristici, definind metaforele în funcție de *sursă* sau origine. Joyce Mills (2001; Mills și Crowley, 1986), care lucrează în principal cu copii, vorbește despre metafore inspirate din povești, care, după cum sugerează denumirea, au ca sursă tradiția poveștilor prezentate pe cale orală; despre metafore artistice, care provin din desen; despre jocuri de societate și cărți vindecătoare create de copii; și despre metafore „vii", care se bazează pe sarcini efectuate în afara cabinetului de terapie.

În mod similar, pentru Corydon Hammond (1990), există trei „stiluri metaforice de bază", fiecare având o sursă diferită. Primul despre care vorbește Hammond se referă la poveștile metaforice spuse de terapeuți pornind de la propria experiență, fie că este vorba despre exemple de cazuri precedente sau de experiențe din viața personală. Al doilea tip este reprezentat de „metaforele-truism", care își au originile în teme atât de cunoscute și de generale, încât „pacientul nu le poate contesta", în timp ce ultima categorie constă în „povești metaforice născocite", povestiri imaginare pe care terapeutul le creează pentru a oglindi atât aspecte ale situației actuale a clientului, cât și ale celei dorite de acesta. Deși admite că nu există niciun studiu care să demonstreze că un tip de metaforă este mai eficient decât altul, Hammond își exprimă preferința pentru primele două tipuri, considerând că al treilea poate arunca îndoială asupra sincerității terapeutului, putând părea condescendent anumitor clienți. Deși recunoaște importanța rolului metaforelor, Hammond adaugă și un avertisment bine-venit: „Trebuie să păstrăm o perspectivă echilibrată și să înțelegem că terapia înseamnă mai mult decât a spune povești" (p. 37).

Richard Kopp identifică ceea ce numește „două categorii largi" de metafore, și anume metaforele create de client și metaforele create de terapeut (1995, p. xvi). În cazul primelor, terapeutul depistează metaforele folosite de client pentru a-și descrie situația: „Am senzația că m-am rătăcit într-un labirint și nu pot găsi ieșirea" sau „Nu văd lumina de la capătul tunelului" sau „Sunt o corabie fără cârmă". Sarcina terapeutului, în sprijinul căruia Kopp vine cu un mecanism în trepte, este, așadar, de a înțelege metafora *clienților* și de a-i îndemna să analizeze posibilele rezolvări (a se vedea capitolul 3 din acest volum). Dimpotrivă, în cazul celui de-al doilea tip de metafore, terapeutul este sursa poveștii, creează personajul și peripețiile ținând seama de problema clientului, de procedeele de rezolvare și de rezultatul dorit. În sfera metaforelor create de client, Kopp include subgrupuri pe care le numește „metafore legate de amintirile timpurii" și „metafore lingvistice".

Desigur, există multe alte posibilități. Ne putem gândi la metafore din punctul de vedere al mediului prin care sunt comunicate: metafore orale, metafore provenite din cărți, metafore provenite din teatru, metafore transmise pe suport video / DVD, metafore comunicate cu ajutorul jucăriilor, metafore umoristice sau metafore legate de joc (Burns, 2011). Le-am putea clasifica în funcție de principiul terapeutic pe baza căruia sunt create sau concepute: metafore bazate pe probe, metafore strategice, metafore psihodinamice, metafore focalizate pe soluție și așa mai departe. Sau le-am putea clasifica drept metafore ce țin de cazul clientului, metafore ce țin de experiența de zi cu zi, metafore multiculturale și metafore ce țin de experiența de viață (Burns, 2012, 2011).

Este important de reținut că toate aceste clasificări sunt doar o modalitate utilă de a reflecta la metafore, nu una categorică. Una dintre primele întrebări pe care trebuie să și le pună terapeutul, în cazul în care decide să folosească metafora drept mijloc de comunicare a instrucțiunilor terapeutice este: „Ce îi va oferi util metafora clientului? Oare scopul ei este de a-i permite clientului să se identifice cu povestea și de a simți că problema îi este ascultată și înțeleasă, așa cum se întâmplă în cazul metaforelor adaptate? Metafora are funcția de a accesa și a utiliza resursele și abilitățile noi sau existente, necesare pentru atingerea obiectivului terapeutic, așa cum se întâmplă în cazul metaforelor legate de resurse? Sau scopul este de a-i oferi clientului speranță, de a deschide drumul spre schimbare și spre atingerea un obiectiv realist?"

După ce a luat o decizie în privința *funcției* metaforei, terapeutului i se poate părea util să-și pună apoi întrebări referitoare la *sursa* acesteia: „De unde voi face rost de o metaforă adecvată? Clientul și-a descris situația cu ajutorul unei metafore utilizabile, care poate fi folosită pentru obținerea unui rezultat adecvat? Este oare mai convenabil ca eu, terapeutul, să creez o metaforă care poate aduce în discuție mijloace și metode pe care clientul poate nu le cunoaște încă? Va fi mai bine ca eu și clientul să creăm povestea în colaborare sau pot iniția o activitate experiențială care poate avea un înțeles metaforic?" Aceste întrebări alcătuiesc o schemă convenabilă și folositoare pe baza căreia să reflectăm la cea mai bună modalitate de folosire a metaforelor pentru un anumit client.

Pentru mai multă ușurință, pe tot parcursul cărții am folosit patru categorii de metafore definite pe baza sursei din care provin, care vor fi de obicei menționate în prezentarea fiecărui capitol, pentru a oferi o consecvență a felului în care le concepem și le analizăm. Am căutat să ofer o definiție a fiecăreia, o idee despre avantajele aduse și să arăt câteva modalități de folosire, dar v-aș pune în vedere faptul că nu sunt reciproc exclusive, iar limitele lor mai degrabă se suprapun decât să fie bine delimitate. Colaboratori diferiți își pot descrie metaforele în moduri diferite... sau pot încerca să evite orice clasificare.

Grupul 1. Metaforele create de client

Metaforele create de client sunt, prin definiție, cele care provin de la acesta. Cu cât terapeutul devine mai atent la ele, cu atât cresc șansele să depisteze metafore cum ar fi: „Am dat de bucluc", „Mi-a ajuns cuțitul la os", „Sunt la o răscruce de drumuri".

Atunci când folosește metafore create de client, de obicei terapeutul identifică metafora principală care descrie problema clientului, începe să analizeze înțelesul sau experiențele pe care clientul le asociază cu aceasta și îl ajută pe client să „dirijeze" metafora spre un rezultat mulțumitor. Unii, precum Richard Kopp (capitolul 3) și Rubin Battino (capitolul 8), urmează un protocol sau îndrumări prestabilite pentru folosirea metaforelor create de client, în timp ce alții, precum Christine Perry (capitolul 10), aleg o abordare mai flexibilă.

Avantajele rezidă în faptul că aceste metafore constituie versiunea clientului asupra propriilor experiențe, precum metaforele prezentate la începutul capitolului, referitoare la imaginea iluziei spulberate și la senzația de rătăcire trăită de Vanessa. Terapeutul poate folosi și el imaginile clienților, nu există nimic care să suscite rezistența clientului, terapeutul nu este nevoit să născocească o poveste plină de creativitate, iar schimbarea se produce în cadrul viziunii despre lume a clientului.

Grupul 2. Metaforele create de terapeut

Cea mai mare parte a literaturii de specialitate tinde să se ocupe de metaforele create de terapeut, acele metafore concepute în conformitate cu situația clientului și cu rezultatul dorit.

De obicei, sunt prezentate sub forma unei povestiri sau a mai multora în cadrul ședinței de terapie și conțin o problemă cu care clientul s-ar putea identifica, ajută la dezvoltarea resurselor, abilităților și a mijloacelor de rezolvare a problemei, înainte de a ajunge la un deznodământ adecvat.

Situațiile potrivite pentru folosirea metaforelor create de terapeut pot fi cele în care clienții nu găsesc căi de rezolvare a problemelor, iar pregătirea profesională îi oferă terapeutului mijloace, tehnici sau metode de pe urma cărora poate beneficia clientul. Exemple de metafore create de terapeut pot fi găsite în capitolele 6, 8, 13, 19 și 20.

Grupul 3. Metaforele create în colaborare

Prin „metafore create în colaborare", mă refer la acele metafore care nu provin în mod special nici de la client, nici de la terapeut, ci sunt concepute și utilizate atât de către client, cât și de către terapeut, care creează împreună, în mod activ, povestea.

Aceste metafore îmbină avantajele celor două categorii anterioare, prin aceea că folosesc în mod activ poveștile clienților și permit intervenția terapeutului. Prin natura lor, se bazează pe protocoale mai puțin decât anumite abordări create de client, și totuși îi impun mai puțin terapeutului să creeze o poveste. Față de situațiile în care se folosesc metafore create de terapeut, clientul participă mai activ la crearea poveștii, la rezolvarea problemei și la obținerea rezultatului. Capitolele 9, 10, 11, 15, 16 și 17 oferă exemple de metafore create în colaborare.

Grupul 4. Metaforele experiențiale

Metaforele nu trebuie căutate doar în *istorisirea* unei povestiri, ci pot fi întâlnite și în *efectuarea* unei sarcini experiențiale cu intenție metaforică. O modalitate importantă prin care putem ajuta clienții să evolueze din punctul de vedere al abilităților, al competențelor și al încrederii în sine constă în crearea și încurajarea oportunităților de a se bucura de mai multe experiențe noi, al căror înțeles sau semnificație poate fi „transferat", pentru a-i ajuta să atingă obiectivul terapeutic.

Prin natura lor, metaforele experiențiale îndeamnă clientul să descopere ceva dintr-o anumită sferă a experienței (cum ar fi privitul imaginilor reflectate în apa unui pârâu, așa cum a făcut Vanessa la începutul capitolului), care poate fi aplicat într-o altă sferă a experienței (cum ar fi depășirea unei agresiuni traumatizante). Ele ne oferă șansa de a ne descoperi pe noi înșine și de a învăța abilități de viață esențiale, dându-ne astfel sentimentul încrederii în sine. Astfel de metafore fundamentează sau sprijină mesajul terapeutic pe o experiență reală.

Metaforele experiențiale pot fi create cu ajutorul unei călătorii întreprinse de client (a se vedea capitolul 2), rugând clientul să aibă grijă de un papagal de companie (a se vedea capitolul 14) sau dând o sarcină dificilă (a se vedea capitolul 20).

Sunt situații în care nu ar trebui folosite metafore?

Răspunsul la această întrebare este simplu: „Da". Toți cei care am contribuit la crearea cărții de față am făcut-o în speranța că vă va ajuta să vă dezvoltați abilitățile terapeutice și că, în cele din urmă, le va fi de ajutor clienților cu care lucrați. Vă invit să folosiți și să testați abordările prezentate de noi, dar vă și avertizez că a avea un instrument nou în inventarul de instrumente terapeutice nu înseamnă că acesta va da rezultate pentru toți clienții, în toate situațiile. Deși poveștile exercită o atracție universală și constituie de multă vreme un punct de plecare pentru interacțiunea și învățarea umană, metaforele nu sunt neapărat pentru toată lumea. În primul rând, după cum am arătat, dacă puteți comunica în mod direct cuiva ceea ce are de făcut, în așa fel încât să facă acel lucru, nu are niciun sens să vă irosiți timpul sau să irosiți timpul persoanei respective creând forme de comunicare complicate, indirecte, așa cum sunt metaforele. În al doilea rând, sunt clienți care pot percepe povestitul drept condescendent sau evaziv, caz în care este nepotrivit sau poate chiar înjositor să faceți așa ceva. În al treilea rând, deoarece folosirea metaforelor în terapie reprezintă un demers terapeutic ambiguu, indirect, poate să nu fie adecvate pentru clienți cu un stil cognitiv mai concret. În al patrulea rând, pot exista situații în care clientul este atât de deprimat, încât îi este greu să se implice în procesele active și interactive presupuse de metafore. Și, în cele din urmă, după cum ne-a învățat orientarea terapeutică de scurtă durată, dacă ceva nu funcționează, nu are sens să insiști. Renunță și încearcă altceva.

Simplul fapt că ai un instrument avansat — indiferent cât de bun este — nu înseamnă că este cel mai potrivit sau cel mai bine ales pentru fiecare însărcinare. În fiecare caz, trebuie să stabilim care instrument este cel mai potrivit pentru fiecare sarcină. Din multitudinea de abordări prezentate aici, metafora va fi, sperăm noi, doar *una* dintre metodele din instrumentarul dumneavoastră terapeutic bine pus la punct, dar rețineți și că felul în care un terapeut concepe metaforele nu este cu nimic superior altuia. Motivul pentru care am creat cartea a fost de a vă permite să înțelegeți diversitatea modurilor în care specialiștii înțeleg și folosesc arta povestirilor terapeutice și să stabiliți care dintre acele abordări vă poate fi de cel mai mare ajutor dumneavoastră și clienților cu care lucrați.

Referințe bibliografice

Asociația Americană de Psihologie, Departamentul de hipnoză psihologică. (1999). *Policy and Procedures Manual*. Washington, DC: Autorul.

Battino, R. (2002). *Metaphoria: Metaphor and Guided Metaphor for Psychotherapy and Healing*. Williston, Vermont: Crown House.

Bell-Gadsby, C. și Donaghy K., (decembrie 2004). *Embodied Metaphors*. Atelier prezentat în cadrul celei de-a noua ediții a Congresului Internațional despre Abordările Ericksoniene în Hipnoză și Psihoterapie (The Ninth International Congress on Ericksonian Approaches to Hypnosis and Psychotherapy), Phoenix, Arizona.

Burns, G. W. (2012) *101 povești vindecătoare pentru adulți. Folosirea metaforelor în terapie*, trad. Daniela Ștefănescu, București, Editura Trei).

Burns, G. W. (2011) *101 povești vindecătoare pentru copii și adolescenți. Folosirea metaforelor în terapie*, trad. Cristian Fulaș, București, Editura Trei.

Ferrara, K. W. (1994). *Therapeutic Ways with Words*. New York: Oxford University Press.

Hammond, D. C. (editor). (1990). *Handbook of Hypnotic Suggestions and Metaphors*. New York: Norton.

Kopp, R. R. (1995). *Metaphor Therapy: Using Client-Generated Metaphors in Psychotherapy*. New York: Brunner / Mazel.

Lankton, C. şi Lankton, S.R. (1989). *Tales of Enchantment: Goal-Oriented Metaphors for Adults and Children in Therapy*. New York: Brunner / Mazel.

Lankton, S. R. (2002). „Foreword". În R. Battino (coord.), *Metaphoria: Metaphor and Guided Metaphor for Psychotherapy and Healing* (pp. v–xv). Williston, Vermont: Crown House.

Lankton, S. R. şi Lankton, C. (1983). *The Answer Within: A Clinical Framework of Ericksonian Hypnotherapy*. New York: Brunner / Mazel.

Lankton, S. R. şi Lankton, C. (1986). *Enchantment and Intervention in Family Therapy: Training in Ericksonian Hypnosis*. New York: Brunner / Mazel.

Mills, J. C. (2001). „Ericksonian Play Therapy: The Spirit of Healing with Children and Adolescents". În B. B. Geary şi J. K. Zeig (editori), *The Handbook of Ericksonian Psychotherapy* (pp. 506–521). Phoenix, Arizona: Milton H. Erickson Foundation Press.

Mills, J. C. şi Crowley, R.J. (1986). *Therapeutic Metaphors for Children and the Child Within*. New York: Brunner / Mazel.

PARTEA ÎNTÂI

Ameliorarea dispoziției

CAPITOLUL 2

Vindecarea a luat sfârșit

Metafore experiențiale orientate spre rezultat, într-un caz de depresie majoră

GEORGE W. BURNS

Povestea colaboratorului — o perspectivă personală și profesională

George Burns este un psiholog clinician din Australia, a cărui activitate inovatoare ca specialist, cadru didactic și scriitor este recunoscută la nivel național și internațional. Autor a numeroase articole și capitole de carte, a publicat șase volume disponibile în șapte limbi (a se vedea secțiunea bibliografică).

Este director al Institutului Milton H. Erickson din Australia Occidentală (Milton H. Erickson Institute of Western Australia) și al Centrului de Hipnoterapie din Australia Occidentală (Hypnotherapy Centre of Western Australia), conferențiar universitar asociat la Edith Cowan University și deține un cabinet privat foarte frecventat, în cadrul căruia aplică tehnici de psihologie pozitivă, de scurtă durată, focalizate pe soluție, ce reflectă dragostea sa pentru natură, bucuria de a trăi și profundul său altruism.

Cu ajutorul poveștilor de noapte bună citite de mamă și al poveștilor de viață istorisite de tată, a fost lesne ca George să le transmită copiilor și nepoților tradiția comunicării prin povești, care i-a influențat și modul de comunicare terapeutică. Un călător pasionat, lui George îi place să îmbine pasiunea pentru natură, povestiri specifice anumitor culturi și psihoterapie cu organizarea de ateliere și tabere de studiu pentru colegii dornici să se aventureze în regiuni îndepărtate, precum regatul Bhutanului, din munții Himalaya.

Prezentarea capitolului

Ce faci când clientul îți spune o poveste copleșitoare despre împrejurări aproape imposibil de schimbat? De unde începi atunci când clientul prezintă simptome de depresie majoră și „nu vede lumina de la capătul tunelului"? Acestea au fost câteva dintre întrebările cu care s-a confruntat George în cazul lui Mary. Drept răspuns, vă prezintă întrebările pe care și le-a pus sieși, opțiunile terapeutice pe care le-a luat în considerare, alegerile pe care le-a făcut și câteva dintre intervențiile folosite. La început, George ascultă cu atenție povestea lui Mary, concentrându-se asupra rezultatului dorit de ea. Pe acesta din urmă îl analizează cu ajutorul întrebărilor orientate spre rezultat, restrângându-și investigațiile pentru a atinge obiectivele terapeutice precise și realiste ale lui Mary. Cu ajutorul informațiilor dobândite în acest proces, acordând, totodată, atenție resurselor lui Mary, George ne explică felul în care a conceput două metafore experiențiale și o metaforă creată de terapeut. Sunt descrise în detaliu intențiile terapeutice avute în vedere în elaborarea fiecărei metafore, felul în care au fost prezentate clientului și rezultatul obținut.

Caracteristicile terapeutice

Problemele abordate

- Depresie majoră
- Probleme de memorie / concentrare
- Împrejurări imposibil de schimbat
- Abilități neadecvate de a face față
- Deznădejde
- Neputință
- Nefericire

Resursele dezvoltate

- Deprinderea capacității de relaxare
- Sporirea experiențelor pozitive, plăcute
- Concentrarea pe experiențele senzoriale
- Distingerea între ceea ce poate fi și ceea ce nu poate fi schimbat
- Dezvoltarea capacității de acceptare
- Deprinderea capacității de a face alegeri
- Dezvoltarea responsabilității

Rezultatele vizate

- Bucurie
- Discernământ
- Acceptare
- Opțiuni

- Speranță
- Responsabilitate

Povestea spusă de Mary despre propria viață era cea a unei persoane afectate de depresie majoră. Simptomele difuze, lipsa sentimentelor de bucurie, obezitatea, dependența de jocurile de noroc, gândurile ruminative, comportamentele de evitare, o căsnicie nefericită și îngrijorările recente legate de memorie și concentrare o făcuseră să ajungă de la medicul curant la neurolog, apoi la un specialist în neuropsihologie și, în cele din urmă, la mine. La vârsta de 50 de ani, Mary avea nevoie să-și facă auzită povestea vieții, însă aceasta era atât de copleșitor de complexă și complicată, încât m-am trezit întrebându-mă: „De unde să încep?"

Citind raportul specialistului în neuropsihologie, mi-am dat seama că nu există semne de demență timpurie. Deși funcțiile cognitive superioare păreau în ordine pentru cineva de vârsta și cu coeficientul ei de inteligență, punctajul obținut la completarea Inventarului de Depresie Beck (*Beck Depression Inventory* – BDI; Beck, Steer și Brown, 1996) a sugerat un nivel al depresiei „potențial sever", cu afect puternic depresiv și niveluri crescute de autodenigrare și autocritică. Mary s-a descris pe sine drept nehotărâtă, retrasă, irascibilă și surmenată. Avea gânduri ruminative în legătură cu aproape tot ce făcea, se simțea împovărată de vină și prezenta ideație suicidară pasivă. Aceste simptome fuseseră prezente atâția ani, încât deveniseră a doua natură pentru ea. Ceea ce o determinase să ceară ajutor au fost grijile de dată mai recentă legate de memorie, căci și-a dat seama că începe să uite tot mai des lucrurile pe care și-a propus să le facă, programările pe care ar fi trebuit să le respecte și numele pe care ar fi trebuit să le rețină.

Cine a născocit expresia „oamenilor buni li se întâmplă lucruri rele" ar fi putut foarte bine s-o folosească pe Mary drept inspirație. Luând-o de la început, a indicat Mary, fusese abuzată sexual în copilărie de tatăl ei și de un prieten de familie apropiat. A suferit o tulburare de creștere care a avut drept rezultat o constituție scundă și plinuță, devenind astfel calul de bătaie al colegilor de școală. Fără înclinații intelectuale sau sportive, nu a putut să se remarce asemenea colegilor ei. Căsnicia ei a fost dificilă și nefericită, dar a reușit să nu se despartă de soț. Doi dintre cei patru copii pe care i-a avut au dezvoltat aceeași tulburare congenitală de creștere de care suferise ea și, nedorind să aibă parte de aceeași suferință, i-a înscris într-un program de tratament, pentru a primi hormoni de creștere, numai ca să afle mulți ani mai târziu că unele loturi de medicamente fuseseră contaminate, și acum copiii ei erau expuși riscului de a dezvolta boala Creutzfeldt-Jakob (CJD), o afecțiune fatală. Făcând ceea ce a considerat că este cel mai indicat, s-a înscris într-o asociație a bolnavilor de CJD, a primit deprimantele buletine de știri caracteristice acestui gen de asociații și, plină de generozitate, s-a oferit în mod voluntar să povățuiască alte familii afectate de CJD, însă toate acestea i-au accentuat gândurile ruminative despre posibilul deces al copiilor.

Cam în aceeași perioadă, tatăl ei rămas văduv a fost diagnosticat cu cancer. Plină de sentimentul datoriei, Mary s-a mutat împreună cu soțul în casa tatălui, pentru a avea grijă de acesta, dăruindu-și casa fiicei sale și familiei acesteia, întrucât aveau probleme financiare și nu-și puteau permite să-și cumpere casa lor. Mary nu dorea să fie în preajma unui tată pe care, spunea ea, îl ura fiindcă o abuzase când era mică, însă considera că este de datoria ei să-l îngrijească și nu se putea întoarce la ea acasă fără a o lăsa pe drumuri pe fiică. Aş putea să pomenesc şi despre cele două accidente de maşină suferite de Mary, despre munca de voluntariat pe care o desfăşura în domeniul îngrijirii paliative, despre îmbolnăvirea şi moartea mai multor prieteni şi membri de familie pe care îi susţinea, însă am spus suficient pentru a arăta că problemele lui Mary erau în mod clar foarte complicate, de lungă durată şi reale. Totuşi, în ciuda gravităţii propriilor probleme, Mary se implica întotdeauna în problemele tuturor celorlalţi, asemenea unei „mame a tuturor".

De unde să încep?

Poate fi de folos să arăt că, atunci când sunt la cabinet cu un client, abordarea mea tinde să se bazeze pe întrebări pe care mi le pun mie însumi: „Care este rezultatul terapeutic căutat de client?", „Ce este util să aflu despre acesta?", „Care dintre resursele sale pot fi folosite în mod fertil?", „Care ar putea fi intervenţiile cele mai eficiente?", „Cum pot angaja în acel proces clientul şi resursele sale?" De-a lungul capitolului de faţă, voi formula tipul de întrebări pe care mi le-am pus în timp ce o tratam pe Mary şi tipul de răspunsuri pe care le-am găsit, în speranţa de a vă permite să observaţi procesele folosite şi felul în care au influenţat intervenţiile şi rezultatele. Deşi am prezentat anterior aspecte ale poveştii lui Mary, capitolul de faţă îmi oferă şansa de a strânge laolaltă aspectele respective, de a le plasa în contextul planului terapeutic general şi de a prezenta judecăţile şi raţionamentele din spatele metodelor terapeutice folosite (Burns, 1998, 2005b, 2006).

La auzirea copleşitoarei poveşti a lui Mary, prima întrebare pe care mi-am pus-o a fost: „De unde să încep?" Iată mai jos gândurile care mi-au trecut prin minte.

În primul rând, deşi este poate evident, e important să înţelegem că nu este folositor ca terapeutul să se lase la fel de copleşit precum clientul de povestea deprimantă a acestuia. Deşi avem nevoie să ascultăm povestea clientului, poate să nu fie benefic din punct de vedere terapeutic ca terapeutul să ajungă la aceeaşi concluzie precum clientul, mai ales dacă aceasta implică sentimente de neajutorare, neputinţă şi deznădejde. În al doilea rând, dacă terapeutul crede în mod realist şi cu adevărat optimist în reuşita clientului, sunt mai multe şanse ca acesta din urmă să poată modifica procedeele prin care face faţă experienţelor trăite, să-şi dezvolte o mai bună capacitate de a face faţă şi, astfel, să ajungă la un rezultat mulţumitor. S-au scris multe despre speranţă, unii descriind-o drept cel mai important element sau factor determinant al rezultatului terapeutic (Frank, 1968, 1975; Hubble şi Miller, 2004; Snyder, 1989, 1994, 2000, 2002). În al treilea rând, dată fiind natura complexă şi difuză a problemelor din cazuri cum este cel al lui Mary, în general este util să împarţi rezultatul dorit în obiective precise, apoi să-l mai împarţi o dată şi încă o dată. În cele din urmă, odată ce a fost definit un obiectiv specific sau mai multe, procedeele prin care pot fi atinse pot fi definite şi comunicate mai uşor clientului.

Ce dorea Mary să obţină cu ajutorul terapiei?

— Prin ce îţi va fi utilă şedinţa de faţă? am întrebat-o pe Mary, după ce i-am ascultat povestea.

Această întrebare orientată spre rezultat într-un mod clar şi făţiş avea la bază următoarele presupuneri: (1) povestea lui Mary era suficient de deprimantă ca să-i mai cer să insiste asupra ei și (2) deranjul de a face o programare, de a veni la ora stabilită, de a intra în cabinet și de a-și spune povestea demonstra că își dorește o schimbare în viață, și încă una în bine. Astfel, întrebarea mea era menită să afle în mod precis în ce fel vrea să i se schimbe în bine viața în urma acestei prime ședințe. Dacă Mary mi-ar fi răspuns ceva de genul: „Vreau să știu de ce sunt atât de deprimată", poate că ar fi fost util să analizez împreună cu ea dacă obiectivul ei cel mai important era să-și înțeleagă problemele sau să-și dezvolte abilitățile și mijloacele necesare pentru a produce schimbarea dorită.

— Nu mai vreau să fiu atât de uitucă, de irascibilă sau de retrasă, a răspuns ea.

Afirmația lui Mary despre ceea ce *nu* dorește, nu despre ceea ce dorește scoate în evidență faptul că, poate mai ales în sfera depresiei, terapeutul se poate aștepta să primească răspunsuri formulate într-un mod negativ sau evitant. Evitarea reprezintă unul dintre stilurile de a face față frecvent asociate cu depresia (Yapko, 2001; Seligman, 2002), iar orientarea către scopurile de evitare (cu alte cuvinte, încercarea de a evita ceea ce *nu* dorești) mai degrabă decât spre scopurile de abordare (cu alte cuvinte, căutarea a ceea ce *dorești*) se corelează în mod similar cu simptomele depresive (Emmons, 1991, 2003; Street, 1999, 2000, 2001, 2002). De aceea, acceptarea unui obiectiv de evitare ca parte a contractului terapeutic poate intensifica în mod involuntar acest aspect al cognițiilor și manifestărilor depresive, deoarece nu îi oferă clientului metode eficiente pentru stabilirea direcției terapeutice sau a direcției pe care o va urma viața sa.

De asemenea, acceptarea unui rezultat exprimat într-un mod negativ poate fi înfricoșător pentru client. Ce se întâmplă dacă încetează să mai fie irascibil și retras? Ce se întâmplă dacă lași pe cineva fără singurele sau principalele sale abilități de a face față, chiar dacă nu sunt, poate, cele mai funcționale? Cum va mai face față situațiilor de viață dificile? Dimpotrivă, dacă îți propui un scop și un rezultat pozitive care pot fi obținute în mod realist, îi oferi clientului atât speranță, cât și capacitatea de a se comporta într-o manieră mai sănătoasă.

Așadar, dacă, asemenea lui Mary, clientul formulează un scop negativ sau de evitare, poate fi practic și benefic să-i adresați cu blândețe câteva întrebări și să-l îndrumați spre căile prin care să-l transforme într-un scop de abordare: „Dacă nu vrei să fii atât de irascibil, cum vrei să fii?" sau „Dacă nu vrei să fii atât de retras, ce ai prefera să faci?"

Mary a răspuns că vrea să fie mai relaxată și mai sociabilă. Întrucât gândirea globală, generalizantă este și ea caracteristică pentru cognițiile depresive, căutam s-o ajut să-și analizeze cu mai multă precizie obiectivele terapeutice prezentate în linii mari. Ce însemna, cu exactitate, „mai relaxat" pentru acest client? În ce momente se relaxa sau se putea închipui relaxându-se? Cum reușea s-o facă? Și ce însemna „mai sociabil"? Însemna că Mary vrea să aibă abilități mai bune de comunicare socială, să învețe să se relaxeze în tovărășia altora, să se alăture unor grupuri cu interese asemănătoare, să-și mute atenția de la propriile griji, să se ducă mai des în vizite, să poarte conversații telefonice mai frecvente cu prietenii? Ideea de bază în cazul de față este că, cu cât scopul e mai precis, cu atât crește probabilitatea de a-l atinge.

— Sunt relaxată și mulțumită mai ales atunci când mă ocup de grădinărit, a sosit răspunsul.

Insistențele mele de a afla amănunte începeau să contureze posibile intervenții precise. Însă voiam ca Mary să-mi ofere și mai multe amănunte.

— Ce anume te ajută să te simți relaxată și mulțumită atunci când te ocupi de grădinărit?

— Îngrijirea trandafirilor, a răspuns ea.

— Și ce găsești atât de plăcut și relaxant la trandafiri? am întrebat eu.

După ce Mary și-a descris experiențele senzoriale legate de vederea și mirosirea trandafirilor, am vrut să aflu și mai multe: „Ce anume îți place să privești?", „Care sunt miresmele pe care le asociezi cu plăcerea și confortul sufletesc?" În primul rând, aceste întrebări detaliate îi ofereau lui Mary posibilitatea de a-și analiza experiențele plăcute și, în al doilea rând, îmi ofereau mie oportunități pentru posibile intervenții. Pentru o descriere mai detaliată a modului de realizare a unei evaluări orientate spre rezultat pentru adulți, consultați Burns (2011, pp. 470–478), iar pentru copii și adolescenți, Burns (2011, pp. 206–511).

Ce era util de știut despre Mary?

În primul și în primul rând, deși destinul o pusese la încercare pe Mary de prea multe ori, mi-am adus aminte că important nu este *ce* i se întâmplă unei persoane, ci mai degrabă *felul în care* percepe acea persoană evenimentele și *felul în care* reușește să le facă față. Mary nu lua medicație antidepresivă, nu era internată într-o instituție psihiatrică, nu încercase să se sinucidă, ba chiar reușise să reziste în fața tuturor dificultăților, până recent, când apăruseră îngrijorările legate de memorie și concentrare. În mod evident, erau câteva lucruri, poate multe, care îi izbutiseră și care îi permiseseră să facă față unor situații foarte dificile.

Mary demonstrase că este o persoană afectuoasă, profund preocupată de starea de bine a fiicelor sale, dispusă să se dea peste cap pentru a-i ajuta pe alții prin munca de voluntariat de la spital și la dispoziția prietenilor și a membrilor de familie în momentele dificile. Atunci când își concentra eforturile spre a-i ajuta pe alții, acorda mai puțină atenție propriilor griji și preocupări.

Aflasem în urma evaluării că există câteva situații specifice (de pildă, îngrijirea trandafirilor) în care lui Mary îi este mai ușor să se relaxeze și să simtă plăcere. Putea simți relaxare și plăcere și, dacă acest lucru era posibil în acest context, putea fi posibil și în alte contexte. Barbara Fredrickson vorbește despre ceea ce numește modelul „extinde și consolidează" (*broaden-and-build model*), bazat pe premisa bine documentată cum că oamenilor le merge bine atunci când au acces la o diversitate de reacții emoționale pozitive și puternice (Fredrickson, 2000, 2005). Poate că aceasta avea s-o ajute pe Mary să dezvolte experiențele pozitive pe care era deja capabilă să le trăiască, să-și dezvolte o gamă mai largă de reacții pozitive și să le consolideze.

În ședințele ulterioare am descoperit că Mary are un simț al umorului uimitor și oarecum neobișnuit. Acest lucru va deveni vizibil pe măsură ce veți citi câteva dintre scrisorile pe care mi le-a trimis. Umorul era o „strategie" cu ajutorul căreia supraviețuise în trecut și pe care putea fi ajutată s-o folosească și în viitor.

Ce intervenții puteau fi utile?

Un terapeut poate alege, adapta și renunța la multe intervenții pe parcursul terapiei. Cazul lui Mary nu a făcut excepție. Am ascultat ce avea de spus, pentru că avea nevoie să știe că povestea îi este ascultată. Am folosit diverse sugestii (Hammond, 1990), intervenții focalizate pe soluție (Berg și Dolan, 2001), metode cognitive de tratare a depresiei (Segal, Williams și Teasdale, 2002), hipnoza (Yapko, 2001, 2006) și terapia inspirată din natură (Burns, 1998, 2005b), în funcție de situația imediată și de obiectivele pe termen lung ale lui Mary. Printre intervențiile folosite, s-a numărat și completarea Inventarului conștientizării senzoriale *(Sensory Awareness Inventory)*, care le cere clienților să enumere 10 până la 20 de itemi incluși în categorii referitoare la cele cinci simțuri de bază, prin intermediul cărora au parte, au avut parte sau ar putea avea parte de plăcere și relaxare. De asemenea, conține o secțiune referitoare la activitățile care le fac plăcere clienților (Burns, 1998). În mod deloc surprinzător, în inventarul completat de Mary au fost menționate contemplarea și mirosirea trandafirilor, alături de grădinărit, pe lângă multe alte informații. În capitolul de față nu pot fi prezentate toate informațiile furnizate de inventar și nici toate intervențiile folosite pentru amplificarea și consolidarea experiențelor și abilităților lui Mary, așa că am oferit o explicație detaliată a numai trei dintre intervențiile metaforice folosite în cazul ei.

Prima intervenție. Să învățăm să ne relaxăm

Intenția terapeutică

Dat fiind faptul că Mary descrisese multe sentimente negative și simptome nedorite, primul meu obiectiv a fost s-o ajut să creeze măcar câteva experiențe pozitive. Faptul de a ști că o dată, într-o anumită împrejurare, a fost posibil să se simtă mai bine, avea să-i ofere posibilitatea de a trăi sentimente asemănătoare în alte circumstanțe, în alte momente. Avea să-i ofere un licăr de speranță, o lumină la capătul unui tunel lung și întunecos.

Din fericire, Mary descrisese deja sentimente pozitive specifice, asociate cu îngrijirea trandafirilor. Intenția terapeutică inițială era să-i atrag atenția asupra capacității de a trăi emoții pozitive — cel puțin în anumite situații —, să utilizez această resursă folositoare și s-o ajut să-și extindă și să-și consolideze capacitatea de a se simți mai bine. Odată cu aceasta, avea să apară ocazia de a se bucura de sentimente pozitive și în alte domenii ale vieții.

Mary asocia relaxarea și mulțumirea cu experiența ancorată în natură a grădinăritului în mijlocul trandafirilor, și voiam să folosesc și asta în terapie. Studiile ne arată că, în timpul contactului cu natura, nivelul stresului scade rapid (Ulrich, 1981; Ulrich *et al.*, 1991), depresia poate dispărea (Burns, 1998; Burns și Street, 2003), iar starea generală se ameliorează (Kaplan și Kaplan, 1996). În urma evaluării, era evident că există o nepotrivire între ceea ce contribuia la sentimentul stării de bine interioare al lui Mary și ceea ce făcea ea de fapt. Nu făcea acele lucruri care îi sporeau plăcerea și confortul sufletesc, cum ar fi grădinăritul, în schimb le făcea pe acelea care îi accentuau stresul și suferința, cum ar fi preocuparea excesivă față de problemele familiale nerezolvate și, din multe puncte de vedere, imposibil de rezolvat.

În cele din urmă, fiindcă atât de multe dintre împrejurările descrise de Mary erau dincolo de controlul ei (istoricul de abuz, riscul ca fiicele ei să dezvolte CJD, diagnosticul de cancer al tatălui, cele două accidente de mașină, decesul unor persoane apropiate), am considerat că va fi folositor ca, după prima ședință, să înțeleagă faptul că există anumite lucruri (de pildă, sentimentele proprii) asupra cărora poate deține controlul. Am sperat că atât înțelegerea acestui lucru, cât și capacitatea de a exercita un oarecare control aveau s-o facă mai puternică.

Intervenția

O metaforă experiențială înseamnă mai mult decât o temă pentru acasă. Este o temă pentru acasă cu intenție metaforică, ceea ce înseamnă că determină o experiență legată în mod imaginar, nu real, de problema clientului și de rezultatul dorit. În acest scop, Mary a fost rugată să petreacă un timp printre trandafirii din grădina casei tatălui, acolo unde locuia, în fiecare zi din cursul săptămânii dinaintea programării următoare. Grădinăritul oferă o mulțime de metafore posibile: plantarea, îngrijirea, curățarea, pentru a încuraja creșterea, spinii (durere) și florile (plăcere), schimbarea anotimpurilor și așa mai departe. Mai mult decât atât, Mary a fost rugată să se concentreze anume asupra senzațiilor și diverselor experiențe senzoriale pe care le observă. Sugestia metaforică se afla în rugămintea de a observa ce are de învățat, lăsând să se înțeleagă că există ceva de câștigat în afară de a sta pur și simplu în mijlocul trandafirilor, ceva de pe urma căruia poate învăța anumite lucruri, ceva care poate avea legătură cu scopul de a fi mai relaxată și mai mulțumită.

Rezultatul

Mary era o prolifică autoare de scrisori. După prima ședință, în care n-am făcut mai mult decât să analizăm obiectivele pe care și le propusese și să pregătim terenul pentru intervenția cu trandafirii, mi-a scris următoarele:

> Ieri eram atât de stânjenită. Am fost atât de uluită, încât îmi doream să fiu oriunde, numai acolo nu [o referință la ideația suicidară]. Însă a fost atât de caraghios când m-am urcat mai târziu în tren. Stăteam şi-mi închipuiam cum îi prepar soţului meu sandviciuri cu petale de trandafir, cum îi marinez carnea în parfum de trandafiri şi îi presar petale de trandafir în tocană, cum aprind lumânări cu aromă de trandafir, cum presar petale de trandafir prin toată camera, precum şi alte idei pe care nu le voi aşterne în scris. Am început să chicotesc, iar oamenii de lângă mine şi din faţa mea s-au mutat pe alte locuri, cât mai departe de mine. Cu toții îmi aruncau priviri ciudate. După ce am coborât din tren, râdeam în hohote în timp ce mergeam pe stradă. Am găsit o libertate a spiritului pe care n-am mai cunoscut-o de multă vreme. Îţi mulţumesc că mi-ai permis să-mi găsesc propria cale de ieşire. Petalele de trandafir sunt o idee grozavă.

Simpla inițiere a unei metafore experiențiale elementare i-a oferit lui Mary șansa de a-și crea o nouă poveste și un nou set de reacții. I-a oferit ocazia de a se înveseli, de a râde în hohote și de a-și exprima simțul umorului — reacții pe care nu le mai avusese de multă vreme. Bineînțeles, faptul că a învățat să se relaxeze nu i-a rezolvat toate problemele complicate cu care se confrunta, însă i-a reamintit că are anumite resurse și că există alte căi, pozitive, de a face față problemelor. În loc să se gândească obsesiv la necazuri, putea fi atentă la experiențele pozitive. În loc să aibă o atitudine negativă și evitantă, putea avea o atitudine pozitivă, orientată spre rezultat. În loc să gândească global, putea gândi în termeni mai preciși. Mary a descoperit abilități și metode de a face față diferite de cele pe care le folosea și, acceptând faptul că și-a găsit propria cale de a învinge depresia, și-a asumat abilitățile descoperite.

Intenţia terapeutică

Atunci când oamenii se confruntă cu situaţii de viaţă care le scapă de sub control, aşa cum i s-a întâmplat lui Mary, şi îşi doresc să se schimbe ca prin farmec, consecinţa aproape garantată este că vor fi cuprinşi de dezamăgire, frustrare şi chiar de disperare. Dacă plănuiesc să ies la un grătar cu prietenii în weekend, şi plouă cu găleata, dorinţa mea ca vremea să devină frumoasă nu va avea niciun efect asupra acesteia. Dacă voi continua să-mi doresc ceva ce nu se va împlini, plângându-mă ce nedreaptă este situaţia şi nereuşind să mă adaptez la realitate, voi fi în mod categoric nefericit. Dacă, în schimb, accept că, în ciuda dorinţelor mele, aşa stau lucrurile, atunci am posibilitatea de a mă adapta la ele şi, astfel, să mă simt mai bine. Având în vedere aceste aspecte, am considerat că a-i oferi lui Mary câteva informaţii practice prin intermediul unor poveşti despre acceptare create de terapeut o poate ajuta să discearnă între lucrurile pe care le poate şi cele pe care nu le poate schimba, şi o poate învăţa cum să se adapteze la ceea ce nu poate fi schimbat, şi, astfel, să se simtă mai puternică.

Intervenţia

Ador poveştile şi le colecţionez, multe dintre ele fiind strânse în volumele *101 poveşti vindecătoare pentru adulţi.* (Burns, 2012) şi *101 poveşti vindecătoare pentru copii şi adolescenţi* (Burns, 2011). Sunt momente pe parcursul terapiei când este folositor să ai la îndemână un astfel de „repertoriu" de povestiri din care te poţi inspira, o colecţie de idei de poveşti în minte la care poţi apela şi pe care le poţi adapta pentru un anumit client. Dorindu-mi o poveste despre acceptare pe care să i-o spun lui Mary, am ales din colecţie una despre un spărgător de piatră ce se simţea neputincios şi era nemulţumit de soarta lui, dorindu-şi întruna lucruri pe care avea puţine şanse să le dobândească. Într-o zi, în timp ce se întorcea acasă de la lucru, a privit pe fereastra casei unui neguţător bogat. Văzând casa doldora de mobilier somptuos, pereţii decoraţi cu odoare scumpe şi masa acoperită cu mâncăruri aduse din colţuri îndepărtate ale lumii, cioplitorul şi-a dorit să fie el în locul neguţătorului. Ca prin farmec, s-a prefăcut în neguţător, devenind proprietarul casei şi al podoabelor şi şezând cu mândrie în capul mesei. Însă n-a trecut mult şi şi-a dat seama că lucrurile nu sunt chiar aşa cum par. Traiul unui neguţător bogat avea părţi bune, dar şi părţi rele. Noile lui avuţii aveau un preţ. Nemulţumit de soarta sa, precum fusese şi pe vremea când era spărgător de piatră, omul îl zări pe împărat trecând şi, crezând că avea să fie mai fericit şi mai puternic dacă va fi în locul acestuia, se prefăcu în împărat ca prin farmec... şi povestea continuă tot aşa, până când, în cele din urmă, omul devine din nou spărgător de piatră, acceptându-şi soarta şi descoperind un nou sentiment de responsabilitate. (O versiune mai detaliată a acestei poveşti, numită *Să învăţăm să ne acceptăm condiţia,* poate fi găsită în Burns, 2012, pp. 147-151).

Întrucât Mary părea să facă progrese semnificative, am început să reducem frecvenţa şedinţelor şi, timp de câteva săptămâni, a făcut faţă cu mai multă uşurinţă situaţiilor dificile. Mai târziu a suferit o recidivă, atunci când s-au produs alte câteva evenimente imposibil de controlat, şi a început să fie cuprinsă din nou de sentimente de neputinţă şi să-şi dorească soluţii miraculoase, imposibil de obținut. Din nou, mi-am dat seama că pare bine-venită o poveste despre acceptare și, uitând cu desăvârșire că îi spusesem deja o versiune a poveștii *Să învățăm să ne acceptăm condiția,* i-am spus-o din nou, referindu-mă acum la situația ei actuală. Mary a rămas tăcută, în aparență absorbită de poveste, și a părăsit ședința fără să spună nimic despre povestire.

Rezultatul

Înaintea următoarei ședințe, mi-a trimis altă scrisoare. Iată ce scria: „I-am dat de cap poveștii despre spărgătorul de piatră [după cum îi spunea ea]. Prima oară i-o spui cuiva când este bolnav, a doua oară — când se simte mai bine. Asta îl împiedică să recidiveze, fiindcă știe că, dacă o va face, o să-i povestești blestemăția pentru a treia oară!"

Răspunsul lui Mary scoate în evidență mai multe aspecte ale folosirii metaforelor. În primul rând, a evidențiat mai bine o resursă de preț a lui Mary: simțul umorului. Îl folosise deja de două ori, dezvăluindu-și capacitatea de a și-l dezvolta și de a-l folosi în continuare drept metodă de a face față.

În al doilea rând, deși a fost un act de pură neglijență din partea mea, lipsit de intenție deliberată, să-i spun povestea pentru a doua oară, acțiunea mea a trezit în ea dorința de a căuta un înțeles sau un scop în cea de-a doua relatare a poveștii. În literatura de specialitate, aceasta este adeseori descrisă drept „fenomen de căutare" (*search phenomenon*) sau „proces de căutare" (*search process*), termeni care descriu căutarea caracteristică a unui înțeles în care se angajează o persoană atunci când întâlnește un stimul ambiguu, precum o metaforă. Concluzia la care a ajuns Mary era atât de importantă, încât a

simțit nevoia s-o exprime în scris. Acesta este momentul în care se poate produce un lucru deopotrivă banal și fascinant atunci când folosim metafore: intenția terapeutică pe care o aveam atunci când i-am spus lui Mary povestea era foarte diferită de înțelesul pe care l-a atribuit ea poveștii. Totuși, ceea ce a aflat a fost constructiv și, deopotrivă, terapeutic pentru ea, și anume că, dacă nu se va face „bine", va trebui să asculte „blestemăția" pentru a treia oară.

Când am terminat terapia, Mary mi-a mai trimis o scrisoare, pe care a intitulat-o: „Ultima scrisoare din serie". Iată ce conținea:

> Știu că mi-ai întins o mână într-un moment în care eram lipsită de putere. Mi-ai cerut să nu mă dau bătută și să-mi pun încrederea în tine. [Din nou, percepția ei era diferită de a mea, în sensul că eu nu consideram că „cer" ceva de la ea.] Îmi dau seama că au fost momente când nu ai înțeles ce vreau să spun. Cum ai fi putut s-o faci? Nici eu nu știam. Apreciez faptul că nu te-ai prefăcut. Ai stat pur și simplu nemișcat, m-ai ascultat cu inima sau mi-ai spus o poveste. George, chiar îmi plac poveștile tale, mai ales *Spărgătorul de piatră*. A fost minunată.

A treia intervenție. Multe promisiuni pentru viitor

Intenția terapeutică

Spre sfârșitul ședințelor de terapie, Mary mi-a spus că plănuiește împreună cu soțul să viziteze cel mai mare monolit din lume, din Australia Centrală. Denumit de multă vreme

„Ayers Rock" de către coloniștii europeni, populația aborigenă îl cunoaște de și mai multă vreme sub numele de „Uluru". Călătoria planificată de Mary îmi oferea o oportunitate terapeutică: puteam să-i urez, pur și simplu, „concediu plăcut" sau să folosesc concediul drept o resursă pentru încurajarea beneficiilor terapeutice. Am ales a doua opțiune.

Mary suferea de o afecțiune cardiacă și a cerut sfatul medicului cardiolog, înainte de plecare, în legătură cu escaladarea masivului Uluru. Medicul i-a interzis categoric s-o facă, ceea ce a părut s-o descurajeze întru câtva, în timp ce mie mi-a provocat o dilemă. Terapia folosită în cazul lui Mary urmărise mai ales să-i îmbunătățească capacitatea de a distinge între lucrurile pe care le poate și cele pe care nu le poate schimba, să o ajute să înțeleagă ce opțiuni are la dispoziție, să o ajute să aleagă abilitățile de a face față adecvat situației respective și să aibă încredere în propriile alegeri și acțiuni. Mary a constatat că sfatul medicului cardiolog îi subminează posibilitatea de a alege și îi dă un sentiment de neputință. Eu voiam să-i încurajez capacitatea de a alege, dar într-un mod lipsit de riscuri și ținând cont de starea ei de sănătate fizică.

Excursia pe muntele Uluru era pentru Mary o oportunitate de a-și dezvolta și mai mult capacitatea de conștientizare a stimulilor senzoriali care îi puteau spori starea de relaxare și de mulțumire. Cunoscând influența pozitivă a mediului natural asupra ființelor umane (Burns, 1998, 2005b) și știind că Mary manifestase reacții pozitive față de însărcinările legate de natură, intenția mea era de a o ajuta să-și extindă și să-și consolideze „repertoriul" de experiențe pozitive și plăcute.

În plus, speram să poată găsi o interpretare metaforică a călătoriei. Limbajul uman este bogat în metafore despre călătorie, drumuri și mișcare: „viața este o călătorie", „nu destinația este importantă, ci drumul până la ea", „mergem mai departe" după o experiență negativă, „lăsăm în urmă" diverse lucruri, putem alege „calea" ușoară sau pe cea anevoioasă, „pășim" într-o nouă etapă. O sugestie care se pretează la multiple interpretări o putea îndemna pe Mary să privească dintr-o perspectivă metaforică experiența excursiei pe muntele Uluru.

Intervenția

Discutând despre apropiata călătorie, în dorința de a o încuraja să facă alegeri pline de discernământ și de a o îndemna să privească excursia din perspectivă metaforică, i-am spus lui Mary: „Cred că este important ca *tu* să te hotărăști dacă vrei să escaladezi muntele sau nu. Luarea oricărei decizii presupune să cântărim informațiile pe care le avem la dispoziție și să analizăm avantajele și dezavantajele. O parte dintre informații, desigur, provin de la medicul cardiolog, la care ai apelat pentru a-i afla opinia profesională, pe care sunt sigur că ți-a oferit-o din grijă și preocupare pentru sănătatea ta. Acestea sunt o parte dintre informațiile pe care trebuie să le iei în considerare atunci când decizi ce este cel mai indicat pentru starea ta de bine".

Mai departe, pentru a o ajuta să-și îndrepte atenția spre aspectele pozitive și plăcute și să se concentreze asupra tuturor stimulilor senzoriali, i-am spus: „Odată ce ai luat hotărârea, poate că va fi bine să te concentrezi asupra plăcerii de a te afla într-un loc remarcabil, acordându-ți un răgaz de liniște pentru a intra în rezonanță cu propriile simțuri, pentru a te bucura de toate formele și culorile, de nenumăratele sunete din jur, de diversele miresme care umplu aerul și de senzația pe care ți-o lasă atingerea lucrurilor din preajmă".

îndemnând-o să înțeleagă metaforic perioada petrecută pe munte, am adăugat: „Muntele Uluru este de multă vreme văzut drept un loc special, cu un înțeles special, de către aborigeni, fiind strâns împletit cu poveștile creației acestui popor. Abia aștept să-mi spui ce înțeles va avea pentru tine sau să-mi povestești despre experiența trăită acolo, atunci când te vei întoarce".

Rezultatul

Din nou, în același stil prolific în care scria, Mary și-a așternut pe hârtie experiența. A descris cum soțul său și ceilalți au început să escaladeze muntele Uluru la cinci și jumătate dimineața, pentru a ajunge în vârf la răsăritul soarelui, trei sferturi de oră mai târziu. După ce a luat în considerare informațiile avute la dispoziție și și-a cântărit opțiunile, Mary a ales să nu escaladeze muntele. Iată ce mi-a scris:

> În schimb, m-am plimbat în jurul poalelor muntelui. Eram singură. Nu auzeam şi nu vedeam pe nimeni altcineva şi, în tăcerea plină de anticipare a zorilor, părea că mă aflu la începuturile timpului. Ayers Rock părea să fie însuflețit şi-mi dădea senzația că şopteşte secretele trecutului şi multe promisiuni pentru viitor. Eram fericită că putusem petrece acel răgaz singură într-un loc atât de încărcat de spiritualitate. Timpul stătuse pe loc. Mai târziu am aflat că descendenților primelor triburi de aborigeni le place ca turiştii să nu escaladeze Uluru. Sunt bucuroasă că am ales să n-o fac. Experiența pe care am trăit-o stând singură în acea imensitate a fost cu adevărat mistică. Vindecarea a luat sfârşit.

Mary și-a creat propria poveste vindecătoare în timpul unei călătorii cu semnificație personală, în timp ce se plimba în jurul muntelui Uluru. A stabilit o relație cu Ayers Rock, atât de apropiată, de parcă stânca îi șoptea secrete la ureche. Aceste acțiuni au înlesnit schimbarea terapeutică mai repede și mai eficient, cred eu, decât dacă ar fi stat într-o sală de consultații și și-ar fi analizat traumele trecutului. A putut să se bucure la gândul unei promisiuni pentru viitor și să-și dea seama că vindecarea este totală. A anexat la scrisoare o fotografie cu un răsărit de soare auriu conturându-se în spatele siluetei întunecate a muntelui Uluru. A pus ca fotografia să fie mărită până la dimensiunea unui poster și a atârnat-o pe peretele din bucătărie, pentru a-i aminti mereu de metafora vindecătoare.

Care a fost rezultatul pe termen lung?

A trecut aproape un deceniu de când Mary a vizitat muntele Uluru. De atunci, mi-a trimis din când în când câte o scrisoare, m-a sunat sau și-a făcut programare la mine. Are în continuare probleme, iar unele dintre ele nu vor dispărea. Ceea ce s-a schimbat este modul în care Mary simte, gândește și își gestionează problemele. Acum poate alege să creeze experiențe care au toate șansele să-i sporească sentimentele de mulțumire și plăcere. Simplul gând la trandafiri îi aduce zâmbetul pe chip. Privind fotografia de mărimea unui poster, înfățișând un răsărit de soare pe muntele Uluru, din bucătărie, are posibilitatea să intre în legătură cu o atmosferă tămăduitoare, plină de spiritualitate. Poate distinge mai ușor aspectele vieții care pot fi schimbate de cele care nu pot fi schimbate și acceptă cu mai multă ușurință ceea ce nu poate fi schimbat. Se simte mai puternică prin prisma faptului că știe că poate face alegeri legate de acceptare și schimbare. Și și-a păstrat simțul umorului.

De curând, Mary mi-a telefonat după ce un prieten i-a spus că auzise de la un alt psiholog cum că mă pensionez. Am încredințat-o că nu se va întâmpla așa ceva, spunându-i: „N-am nici cea mai mică intenție să mă pensionez atâta vreme cât încă îmi place ceea ce fac și câtă vreme nu mi-am pierdut mințile de tot".

Săptămâna următoare a venit la mine la cabinet și a lăsat în grija secretarei un pachet ambalat în hârtie de cadouri. Când l-am desfăcut, am găsit un săculeț cu bile (*marbles*) însoțit de un bilețel pe care scria doar atât: „Îți doresc să nu-ți pierzi niciodată mințile!"[2]

Referințe bibliografice

Beck, A. T., Steer, R. și Brown, G. (2012). *BD II — Inventarul de Depresie Beck: manual,* ediția a doua, traducerea: Mădălina Sucală, adaptarea: Daniel David și Anca Dobrean, Editura RTS, Cluj-Napoca.

Berg, I. K. și Dolan, Y. (2001). *Tales of Solutions: A Collection of Hope-Inspiring Stories.* New York: Norton.

Burns, G. W. (1998). *Nature-Guided Therapy: Brief Integrative Strategies for Health and Wellbeing.* New York: Brunner / Mazel.

Burns, G. W. (2012) *101 povești vindecătoare pentru adulți. Folosirea metaforelor în terapie,* București: Editura Trei, trad. Daniela Ștefănescu.

---

[2] Joc de cuvinte: **marbles** sunt bilele folosite în jocurile de copii, dar cuvântul apare și în expresia **to lose one's marbles**, însemnând „a se scrânti", „a-și pierde mințile". **(N. trad.)**

Burns, G. W. (2011) *101 povești vindecătoare pentru copii și adolescenți. Folosirea metaforelor în terapie,* trad. Cristian Fulaș, București: Editura Trei.

Burns, G. W. (2005b). „Naturally Happy, Naturally Healthy: The Role of the Natural Environment in Well-Being". În F. Huppert, B. Keverne și N. Baylis (editori), *The Science of Well-Being* (pp. 405–431). Oxford: Oxford University Press.

Burns, G. W. (2006). „Building Coping Skills with Metaphors". În M. D. Yapko (coord.), *Hypnosis and Treating Depression: Applications in Clinical Practice* (pp. 49–69). New York: Routledge.

Burns, G. W. și Street, H. (2003). *Standing Without Shoes: Creating Happiness, Relieving Depression, Enhancing Life.* Sydney, Australia: Prentice Hall.

Emmons, R. A. (1991). „Personal Strivings, Daily Life Events, and Psychological and Physical Well-Being". *Journal of Personality,* vol. 59, 453–472.

Emmons, R. A. (2003). „Personal Goals, Life Meaning, and Virtue: Wellsprings of a Positive Life". În C. L. M. Keyes și J. Haidts (coord.), *Flourishing: Positive Psychology and the Life Well-Lived* (pp. 105–128). Washington, DC: Asociația Americană de Psihologie.

Frank, J. D. (1968). „The Role of Hope in Psychotherapy". *International Journal of Psychiatry,* vol. 5, pp. 383–395.

Frank, J. D. (1975). „The Faith That Heals". *John Hopkins Medical Journal,* vol. 137, pp. 127–131.

Fredrickson, B. L. (1998). „What Good Are Positive Emotions?" *Review of General Psychology*, vol. 2, pp. 300–319.

Fredrickson, B. L. (7 martie 2002). „Cultivating Positive Emotions to Optimize Health and Well-Being". *Prevention and Treatment*, volumul 3, articolul 0001a. http://journals.apa.org/prevention/volume3/pre0030001a.html. Accesat la 20 noiembrie 2000.

Fredrickson, B. L. (2005). „The Broaden-and-Build Theory of Positive Emotions". În F. Huppert, B. Keverne și N. Baylis (coord.), *The Science of Well-Being* (pp. 217–238). Oxford: Oxford University Press.

Hammond, D. C. (editor). (1990). *Handbook of Hypnotic Suggestions and Metaphors*. New York: Norton.

Hubble, M. A. și Miller, S. D. (2004). „The Client: Psychotherapy's Missing Link for Promoting Positive Psychology". În P. A. Linley și S. Joseph (coord.), *Positive Psychology in Practice* (pp. 335–353). Hoboken, New Jersey: Wiley.

Kaplan, R. și Kaplan, S. (1996). *The Experience of Nature: A Psychological Perspective*. Ann Arbor, Michigan: Ulrich's Bookstore.

Seligman, M. (2007). *Fericirea autentică. Ghid practic de psihologie pozitivă pentru o viață împlinită*, trad. Cristina Popa, București: Editura Humanitas.

Segal, Z. V., Williams, J. M. G. și Teasdale, J. D. (2002). *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression: A New Approach to Preventing Relapse*. New York: Guildford Press.

Snyder, C. R. (1989). „Reality Negotiation: From Excuses to Hope and Beyond". *Journal of Social and Clinical Psychology*, vol. 8, pp. 130–157.

Snyder, C. R. (1994). *The Psychology of Hope: You Can Get From There to Here*. New York: Free Press.

Snyder, C. R. (editor). (2000). *Handbook of Hope: Theory, Measures and Applications*. San Diego, California: Academic Press.

Snyder, C. R. (2002). „Hope Theory: Rainbows in the Mind". *Psychological Inquiry*, vol. 13, pp. 249–275.

Street, H. (1999). „Depression and the Pursuit of Happiness: An Investigation Into the Relationship Between Goal Setting, Goal Pursuit and Vulnerability to Depression". *Clinical Psychologist*, vol. 4, pp. 18–25.

Street, H. (2000). „Exploring Relationships Between Conditional Goal Setting, Rumination and Depression". *Australian Journal of Psychology*, vol. 52, p. 113.

Street, H. (2001). „Exploring the Role of Conditional Goal Setting in the Aetiology and Maintenance of Depression". *Clinical Psychologist*, vol. 6, pp. 6–23.

Street, H. (2002). „Exploring Relationships Between Goal Setting, Goal Pursuit and Depression: A Review". *Australian Psychologist*, vol. 37 (2), pp. 95–103.

Ulrich, R. S. (1981). „Natural Versus Urban Scenes: Some Psychophysiological Effects". *The Environment and Behaviour*, vol. 13, pp. 523–556.

Ulrich, R. S., Simmons, R. F., Losito, B. D., Fiorito, E., Miles, M. A. și Zelson, M. (1991). „Stress Recovery During

Exposure to Natural and Urban Environments". *Journal of Environmental Psychology*, vol. 11 (3), pp. 201–230.

Yapko, M. D. (2001). *Treating Depression with Hypnosis: Integrating Cognitive-Behavioral and Strategic Approaches*. New York: Brunner / Routledge.

Yapko, M. D. (editor). (2006). *Hypnosis and Treating Depression: Applications in Clinical Practice*. New York: Routledge.

CAPITOLUL 3

O tristețe pustie

Investigarea și transformarea metaforelor create de client

RICHARD R. KOPP

Povestea colaboratorului — o perspectivă personală și profesională

Dr. Richard Kopp, membru al Colegiului American de Psihologie Aplicată (American Board of Professional Psychology – ABPP), deține titlul de *Profesor emerit* în cadrul Şcolii de Psihologie Aplicată din California (California School of Professional Psychology), de la Alliant International University, Los Angeles; este membru al corpului profesoral de la Rudolf Dreikurs Summer School; deține atestat în psihologia clinică de la ABPP și în psihologia adleriană de la Societatea Nord-Americană de Psihologie Adleriană. Este redactor colaborator la *Journal of Individual Psychology* și a publicat peste 25 de articole și de capitole de carte pe teme legate de psihologia adleriană și terapia prin metafore.

La început, pe Richard l-au interesat metaforele ca sursă de informații necesare pentru definirea conceptului adlerian de „stil de viață". După ce a citit *Metaphors We Live By* (Lakoff și Johnson, 1980), a început să creadă că limbajul metaforic folosit de o persoană poate fi o expresie și un indiciu directe ale structurii metaforice a realității personale. Richard afirmă că „aceasta a dus la o schimbare de percepție, legată de felul în care concepeam metaforele", și a produs o reorientare terapeutică de proporții, prin trecerea de la mai frecvent utilizatele metafore create de terapeut la cele create de client.

Prezentarea capitolului

Richard și-a propus să elaboreze noi intervenții de care a considerat că este nevoie pentru accesarea, investigarea și modificarea metaforelor create de clienți, precum și pentru a-i ajuta pe aceștia din urmă să creeze singuri imagini metaforice vindecătoare. În paginile următoare, Richard prezintă protocolul de interviu „în mai mulți pași" pe care l-a elaborat, călăuzindu-vă de-a lungul proceselor investigative, descriind stilul de formulare a întrebărilor folositoare în fiecare etapă a procesului și încheind cu aplicarea poveștii vindecătoare a clientului. Richard discută despre felul în care terapeutul poate asculta și identifica numeroasele metafore din povestea clientului, care adesea nu sunt sesizate, și, odată ce acestea au fost identificate, ne arată cum să alegem metafora principală pe care să o folosim. Pentru a ilustra modul de aplicare a terapiei prin metafore create de client, Richard prezintă consemnările privitoare la două cazuri de tulburare depresivă majoră, diagnostic stabilit conform *Manualului de Diagnostic și Statistică a Tulburărilor Mentale*, terapeuții fiind doctoranzi de anul al treilea. Primul caz este cel al unei femei în vârstă de 30 de ani, care creează metafora unei „tristeți pustii", iar al doilea este cel al unui bărbat în vârstă de 37 de ani care „a explodat".[3]

Caracteristicile terapeutice

Problemele abordate
- Depresie majoră
- Despărțire de partener
- Tristețe
- Surmenaj
- Sentimente de inutilitate
- Ostilitate
- Furie

Resursele dezvoltate
- Conștientizarea metaforelor referitoare la probleme
- Investigarea metaforelor respective
- Modificarea metaforelor referitoare la probleme
- Crearea de noi metafore
- Aplicarea poveștilor modificate
- Preluarea controlului

Rezultatele vizate
- Puterea de a modifica poveștile

---

[3] Autorul ar dori să le mulțumească Deannei Guerrero, terapeutul din exemplul de caz al Barbarei („O tristețe pustie"), și lui Heather Demeter, terapeutul din exemplul de caz referitor la Tom („Eu sunt cel ce a explodat").

- O mai bună înțelegere a relațiilor
- Iertare
- Investigarea modalităților de a iubi
- Stabilirea unor limite adecvate

> *Cel mai de seamă lucru, de departe, este să devii desăvârşit în arta metaforei.*
>
> — ARISTOTEL, *Poetica*

Cum ne putem ajuta clienții să descătușeze puterea vindecătoare a propriilor povești metaforice? Cum putem întrebuința puterea metaforelor create spontan de clienți de a evoca sentimente adânci și de a dezvălui înțelesuri ascunse ce zac dincolo de vălul simțirilor obișnuite? În capitolul de față, descriu și ilustrez felul în care terapeuții pot folosi un protocol sistematizat pentru investigarea și transformarea metaforelor create de clienți, care pot înlesni înțelegerea și accelera procesul de schimbare terapeutică. După ce voi discuta despre relația dintre povești și metaforă, voi descrie procedura de intervenție în termeni mai preciși. În cele din urmă, voi prezenta consemnările ședințelor de terapie din două cazuri, care ilustrează puterea vindecătoare a investigării și transformării metaforelor create de clienți.

Asemenea începutului unei povești, metafora creată de client este „o promisiune afectivă condensată a lucrurilor ce vor urma... [care] conține germenul tuturor lucrurilor ce vor crește din ea" (Boles, 1984, p. 8). „Vehiculul" metaforei este imaginea. Imaginea metaforică este cea care transmite experiența afectivă la care se referă metafora. În momentul creării, metafora este în mare măsură inconștientă. De exemplu, atunci când clientul spune: „Pășesc pe nisipuri mișcătoare" sau „Îmi tot dau pumni în cap", atenția îi este concentrată asupra situației de viață reprezentate de imaginea scufundării în nisipuri mișcătoare sau asupra atitudinii autocritice la care se referă imaginea pumnilor dați în cap.

Promisiunea afectivă a metaforei se află în imaginea creată, nu în subiectul sau conținutul la care se referă. Pentru a permite germenului să se dezvolte, terapeutul trebuie să-l smulgă de pe terenul discursului verbal logic și să-l transforme într-o imagine ce va fi percepută de client. Clientul devine povestitor, gândind în imagini — care, în viziunea lui Freud, sunt mai asemănătoare proceselor inconștiente decât gândirea în cuvinte (Freud, 2010). Clientul creează astfel o țesătură sau, mai precis, urmează firele imaginilor corelate evocate de întrebările terapeutului. Asemenea cărării de cărămidă galbenă care se întindea în fața lui Dorothy și a lui Toto în *Vrăjitorul din Oz*, revărsarea de imagini provocată de șirul de întrebări formulate de terapeut călăuzește clientul pe un drum a cărui destinație îi este necunoscută atât acestuia, cât și terapeutului. Inconștientul clientului devine povestitorul, creând povestea sub forma unei serii de imagini care adesea îi surprind și îi inspiră atât pe acesta, cât și pe terapeut. Apoi clientul alege cuvintele potrivite pentru a descrie imaginile zărite, permițându-le să fie comunicate terapeutului, întrucât emisfera cerebrală stângă prelucrează din punct de vedere lingvistic ceea ce emisfera cerebrală dreaptă a creat sub formă de imagini senzorial-afective. Posibilitatea emisferei cerebrale drepte de a comunica cu cea stângă favorizează integrarea bilaterală și o mai bună coordonare a activității interemisferice (Siegel, 1999). În acest fel, ceea ce era dincolo de senzații și sentimente este perceput și simțit, iar ceea ce era ascuns este adus la lumină.

Terapeutul trebuie să aibă iscusința de a-l ajuta pe client să rămână în sfera imaginilor metaforice create de el însuși, astfel încât să poată continua să dezvolte povestea făurită de imaginația sa creatoare. Odată ce clientul a dezvoltat noua poveste, terapeutul îl călăuzește spre crearea unui deznodământ. Acum clientul este pregătit să creeze și să descopere modalitățile în care povestea imaginată reprezintă o metaforă a problemei de viață actuale, la care se referea metafora inițială creată de el însuși. În etapa finală a procesului, terapeutul călăuzește clientul spre crearea unor legături între metafora transformată și problema actuală, dându-i astfel posibilitatea de a folosi metafora transformată drept sursă de noi posibilități, direcții și soluții pentru problema curentă. Clientul revine în locul din care a plecat, dar îl percepe și îl înțelege într-un mod nou și diferit.

Investigarea și transformarea metaforelor create de client. Teorie și metodă

Protocolul pentru investigarea și transformarea metaforelor lingvistice create de clienți este alcătuit din trei etape (a se vedea Figura 3.1).

În Etapa I, terapeuții formulează întrebări, pentru a obține o descriere personală a problemei. Prima întrebare: „În ce fel reprezintă aceasta o problemă pentru tine?", este utilă atunci când clienții vorbesc despre situație în general sau atunci când atenția le este îndreptată spre alții mai degrabă decât spre sine. Această întrebare îi ajută pe clienți să se concentreze asupra reacțiilor și sentimentelor proprii referitoare la situația problematică. S-ar putea ca metaforele relevante din punct de vedere clinic să iasă la lumină cu mai multă ușurință atunci când clienții își descriu experiența personală. Următoarele trei întrebări ajută clienții să se concentreze asupra celui mai dificil aspect al problemei. Întrebările: „Care parte ți se pare cea mai dificilă?" sau „Care este cea mai mare problemă?" sau „Unde te-ai împotmolit cel mai rău?" îndreaptă atenția clienților spre chestiunea cea mai importantă pentru ei.

Întrebările din Etapa a II-a ajută clienții să treacă de la descrierea faptică la sentimentele și trăirile subiective legate de problema sau chestiunea pe care o descriu. Este important să adresați întrebări cum ar fi: „Ce sentimente te încearcă?, „Cum te simți?", „Cum îți pare treaba asta?", „Ce trăiri ai în legătură cu asta?", „Cum ți se pare?", deoarece oamenii folosesc metafore pentru a-și descrie sentimentele și trăirile subiective. Clienții pot răspunde spunând lucruri precum: „Pășesc pe nisipuri mișcătoare", „Bat pasul pe loc" sau „Sunt între ciocan și nicovală". Un veteran al războiului din Vietnam s-a plâns că simte „o presiune constantă", afirmând următoarele: „Mă simt ca un ceainic care fierbe și n-are pe unde scoate aburul" (Kopp, 1995, p. 102). O femeie furioasă pe soțul de care era separată și care venea în mod repetat la ea acasă fără să sune în prealabil, în ciuda rugăminților ei insistente, a exclamat: „Dă buzna în casă ca o locomotivă" (Kopp, 1995, p. xiv).

Dacă clientul își descrie singur sentimentele și creează în mod spontan metafore în timpul ședinței, terapeutul poate omite Etapa I și a II-a ale protocolului, putând începe intervenția cu Etapa a III-a, care presupune investigarea și transformarea metaforei create de client.

La Pasul 1 din Etapa a III-a, terapeutul devine atent la modul de folosire a metaforelor de către client. Această abilitate necesită practică, deoarece de regulă urmărim și suntem atenți la subiectul sau conținutul comunicării. Prin folosirea unui jurnal de metafore pentru consemnarea metaforelor folosite de alții (de exemplu, în cadrul întâlnirilor, al emisiunilor televizate, al prelegerilor și al discuțiilor etc.), terapeuții învață să observe metaforele. Este necesar ca metaforele să fie notate în momentul în care sunt auzite, fiindcă este dificil, dacă nu imposibil, să reținem metaforele folosite în conversație chiar și timp de câteva minute după ce le-am auzit. Se pare că, asemenea viselor, metaforele se pierd în noianul de înțelesuri verbale logice care predomină în conversațiile și în modelele noastre de gândire.

Cele patru etape prin care învățăm să identificăm metaforele create de client

Pentru a învăța să urmărim și să fim atenți la vorbirea metaforică, sunt necesare patru etape. La început, probabil că veți acorda atenție în continuare conținutului comunicării verbale a clienților și vă vor scăpa majoritatea metaforelor verbale. De exemplu, terapeuții aflați în această etapă nu s-au prins, probabil, de metafora folosită în fraza precedentă („a scăpa") sau de cea din fraza de față („a se prinde"). În a doua etapă, terapeuții încep să sesizeze și să identifice metaforele. Vă veți da seama că ați „atins" a treia etapă atunci când veți auzi metafore „în toate părțile", poate chiar până în „punctul" în care vă va fi greu să „acordați" atenție conținutului conversației. Prin practică, această etapă vă va conduce spre etapa finală, în care veți putea observa și nota rapid metaforele relevante din punct de vedere psihologic în timp ce veți continua să urmăriți și să reacționați la subiectul și conținutul conversației.

Figura 3.1 Investigarea și transformarea metaforelor create de client.
Protocol de interviu — forma prescurtată
De dr. Richard R. Kopp, membru ABPP

Etapa I. Trecerea de la general la individual (identificarea aspectelor personale ale problemei)

1. În ce fel reprezintă aceasta o problemă pentru tine?
2. (a) Care parte ți se pare cea mai dificilă? *sau*
   (b) Care este cea mai mare problemă? *sau*
   (c) Unde te-ai împotmolit cel mai rău?

Etapa a II-a. Trecerea de la fapte la sentimente (găsirea sentimentelor din spatele faptelor)

Ce sentimente te încearcă? *sau* Cum te simți? *și/sau* Cum îți pare treaba asta? *sau* Ce trăiri ai în legătură cu asta? Cum ți se pare?

Etapa a III-a. Investigarea și transformarea metaforelor clientului

Pasul 1. Observarea metaforelor (mai ales în răspunsurile clientului la întrebările precedente)

Pasul 2. Concentrarea asupra imaginii metaforice
Atunci când spui [metafora], ce imagine/scenă îți vine în minte? *sau* Ce imagine/scenă vezi cu ochii minții? *sau* Cum arată [metafora]?

Pasul 3. Investigarea metaforei ca imagine senzorială
1. Cadrul spațial (de exemplu: Ce altceva mai vezi? *sau* Descrie scena sau un aspect al scenei [asociat cu imaginea metaforică]!)

2. Acțiunea/interacțiunea (de exemplu: Ce altceva se întâmplă în [imaginea metaforică]?) *sau* Ce spun/gândesc/fac ceilalți oameni [din imaginea metaforică]?)
3. Cadrul temporal (de exemplu: Ce a condus la asta? *sau* Ce se întâmpla [chiar] înainte de [situația din metaforă]?)

Pasul 4. Investigarea sentimentelor asociate cu imaginea metaforică
Cum e să fii [imaginea metaforică]? *sau* Ce trăiri ai față de [imaginea metaforică]? *sau* Ce sentimente te încearcă în timp ce [imaginea metaforică]?

Pasul 5. Modificarea imaginii metaforice
Dacă ai putea modifica imaginea în vreun fel, cum anume ai face-o?

Pasul 6. Crearea legăturilor (adică a metaforelor) și înțelegerii
Ce legături (paralele) vezi între imaginea inițială pe care ai investigat-o și situația inițială?

Pasul 7. Metaforele vindecătoare. Aplicarea imaginii modificate la situația actuală
Cum ar putea fi aplicată imaginea modificată la situația actuală?

Observație: Ar trebui să aveți în față protocolul cu cei șapte pași atunci când folosiți intervenția.

Cum să alegem metafora

Mai mulți factori joacă un rol deosebit de important atunci când stabilim care dintre numeroasele metafore auzite este cea mai potrivită pentru a fi investigată în terapie.

1. Experiența clinică și cunoașterea clientului călăuzesc terapeutul în alegerea metaforelor care comunică lucrurile esențiale și dinamica principală specifice clientului.
2. Metaforele care conțin o reprezentare a sinelui, cum ar fi: „Am senzația că mă lovesc de un zid", „Simt că merg ca pe ouă" sau „Mă simt de parcă aș păși pe nisipuri mișcătoare", sunt mai utile decât metaforele care reprezintă numai situația, precum „Viața e o junglă", sau numai pe ceilalți, cum ar fi „E un lup în blană de oaie". Dacă o metaforă în care sinele nu este reprezentat pare importantă, terapeutul îl poate ruga pe client să creeze o imagine metaforică ce îl reprezintă pe el însuși în raport cu situația sau cu ceilalți. De exemplu, în cazul unei cliente care a spus că soțul ei „dă buzna în casă precum o locomotivă", terapeutul a întrebat: „Dacă soțul tău este o locomotivă, cum te imaginezi pe tine?" După ce a stat o vreme pe gânduri, clienta a răspuns: „Presupun că eu sunt tunelul". Am putea fi tentați să interpretăm metafora, dar aceasta ar muta atenția de la imaginile subiective ale clientului și i-ar perturba investigațiile și revelațiile lăuntrice. De asemenea, interpretările teoretice (de exemplu, locomotiva reprezintă falusul, iar tunelul, vaginul) înlocuiesc reprezentările metaforice personale ale

clientului cu reprezentări metaforice bazate pe limbajul teoretic simbolic. Concentrându-se asupra imaginii metaforice a clientului și rezistând tentației de a interpreta, terapeutul poate continua intervenția cu Etapa a III-a, Pasul 2, din protocol.

3. Metaforele care exprimă dorința sau năzuința clientului ar trebui evitate, fiindcă nu reprezintă viziunea clientului asupra situației sau problemei actuale. Aceste metafore sugerează fără excepție o stare ideală care nu este realizabilă. Nici metaforele care exprimă ceea ce *nu* vrea clientul nu sunt în general fertile. De exemplu, afirmația „Aș vrea ca mama să mă împingă în sus" exprimă ceea ce nu face mama clientului. Întrucât clientul nu poate controla comportamentul mamei sale, investigarea și transformarea acestei metafore este improbabil să conducă la o perspectivă utilă sau la o schimbare în relația clientului cu mama sa.
4. Expresii cum ar fi „Nu reușesc să dau de cap lucrurilor" nu sunt potrivite pentru investigare și transformare, fiindcă reprezintă ceea ce clientul nu este capabil să facă. Întrebarea „Cum te simți când nu poți să dai de cap lucrurilor?" îl poate ajuta pe client să descrie prin ce trece *cu adevărat*.

Pașii 2–4 din Etapa a III-a izolează metafora de fraza în care apare și ajută clientul să treacă de la situația reală la imaginea metaforică. Terapeutul își dă seama că, bunăoară, clientul a pătruns în sfera imaginației creatoare atunci când acesta din urmă asociază imagini noi cu metafora. În cazul în care clientul continuă să vorbească despre situația reală și despre oamenii reali implicați în problema din prezent, terapeutul va continua să-l ajute să-și deplaseze atenția și procesele cognitive de la *descriere* la *reprezentare*, adică de la descrierea problemei la crearea de noi imagini asociate cu imaginea metaforică.

Pasul 5 îndeamnă clientul să-și folosească imaginația creatoare pentru a modifica povestea metaforică. Întrebările trebuie exprimate sub forma descrisă stabilită în protocol. Terapeuții care învață această tehnică trebuie să aibă grijă să nu își lase propriile proiecții și imagini să se „infiltreze" în întrebări. Aceasta ar submina procesul și ar perturba fluxul de imagini lăuntrice al clientului. De exemplu, o clientă i-a spus terapeutului că se simte de parcă ar păși pe nisipuri mișcătoare. În loc să-și roage clienta să descrie imaginea care îi vine în minte în timp ce se închipuie pășind pe nisipuri mișcătoare, terapeutul a întrebat: „Cât de adânci sunt nisipurile mișcătoare?", proiectându-și astfel din neatenție propriile preocupări. Aceasta a făcut-o pe clientă să se gândească la adâncimea nisipurilor mișcătoare și i-a întrerupt procesul lăuntric de investigare și creare a propriei metafore.

Pasul 6 îndeamnă clientul să creeze legături metaforice între imaginile metaforice și dificultatea sau problema actuală. Clientul creează o nouă metaforă de fiecare dată când stabilește o legătură (o asemănare) între o imagine creată atunci când investighează metafora și un aspect al situației de viață actuale.

În cele din urmă, la Pasul 7, clientul investighează felul în care povestea metaforică modificată i-ar putea oferi noi înțelesuri, direcții, acțiuni și soluții privitoare la problema sau dificultatea reală.

Dezvoltarea unor abordări terapeutice care țin cont de rasă, etnicitate, orientare sexuală și gen au dobândit o importanță din ce în ce mai mare. Cunoașterea de către terapeuți a caracteristicilor tipice diverselor grupuri culturale și etnice de mari dimensiuni poate sau nu să influențeze rezultatul psihoterapiei (Sue și Zane, 1987). Înțelesurile etnicității sunt mai importante decât etnicitatea în sine, deoarece au o probabilitate mai mare de a influența rezultatele terapiei (Sue, 1988). Astfel, problemele clientului trebuie înțelese de terapeut într-o manieră concordantă cu sistemul de convingeri al acestuia (Sue și Zane, 1987). Investigarea și transformarea metaforelor create de client ajută atât terapeutul, cât și clientul să-și dezvolte și să aprofundeze capacitatea de înțelegere a experienței subiective și a principiilor organizatoare ale celui din urmă (Stolorow și Atwood, 1992).

Dwairy (1997) sugerează că terapeuții care au adoptat convingerile occidentale tradiționale și care tratează clienți nonoccidentali trebuie să elaboreze tehnici de intervenție compatibile cu limbajul metaforic și corporal specific culturilor nonoccidentale, ce au o viziune nondualistă, holistică asupra realității. Dwairy folosește metodele de terapie prin metafore descrise în cartea de față. El conchide că acest tip de acțiune metaforică influențează legătura existentă între corp și psihic și ajută clienții provenind din culturi nonoccidentale să găsească soluții în cadrul propriului sistem de convingeri socioculturale.

Cele două exemple de caz descrise mai jos au fost coordonate de către două doctorande din anul al treilea înscrise la cursul despre terapia prin metafore predat de mine la Școala de Psihologie Aplicată din California, din cadrul Alliant International University. Ședințele de terapie au avut loc în cadrul stagiului clinic efectuat de fiecare doctorandă. Cei care frecventează cursul participă la o serie de experiențe de învățare: (1) parcurgerea volumului *Metaphor Therapy: Using Client-Generated Metaphors in Psychotherapy* (Kopp, 1995), (2) studierea exemplelor de caz, (3) urmărirea demonstrației spontane realizate la curs de către îndrumător, care aplică protocolul pe un doctorand voluntar, (4) realizarea unui „joc de rol sub îndrumare" *(coached role-play)*, în care îndrumătorul îi arată unui doctorand voluntar jucând rolul terapeutului cum să folosească protocolul pe un alt doctorand voluntar jucând rolul clientului, și (5) trei săptămâni de învățare experiențială cu ajutorul protocolului, în care, în grupuri de trei, doctoranzii joacă prin rotație rolul terapeutului, al clientului și al observatorului.

„O tristețe pustie". Exemplul de caz numărul 1

Prezentarea problemei

Barbara este o femeie în vârstă de 30 de ani care a declarat că se confruntă cu multiple probleme ca urmare a despărțirii de iubitul ei, cu care avusese o relație de cinci ani. A declarat că a fost extrem de deprimată după despărțire și că acum este hotărâtă să-și schimbe modul de gândire. Diagnosticul stabilit conform *DSM-IV* a fost: tulburare depresivă majoră, recurentă, severă, fără trăsături psihotice. Simptomele includeau: tristețe în cea mai mare parte a zilei, în fiecare zi; pierderea poftei de mâncare; insomnie; fatigabilitate și lipsa energiei; sentimente de inutilitate.

Clienta și terapeutul au convenit asupra a trei obiective terapeutice: (1) ameliorarea simptomelor depresive, (2) identificarea și înțelegerea problemelor relaționale și (3) sporirea stimei de sine. Terapia a fost asigurată pe baza unui sistem flexibil de stabilire a tarifelor, în cadrul unui centru ambulatoriu nonprofit de îngrijire a sănătății mentale.

Etapa I. Trecerea de la general la individual

La începutul celei de-a zecea ședințe, Barbara vorbea despre dificultățile întâmpinate în relații. Am întrebat-o care parte i se pare cea mai dificilă. „Îmi este greu să cred că mă va iubi cineva cu adevărat", mi-a răspuns ea.

Etapa a II-a. Trecerea de la fapte la sentimente

„Cum ți se pare treaba asta, cum te simți?" am întrebat eu. „Tristă", a răspuns Barbara.

Etapa a III-a. Investigarea și transformarea metaforelor clientului

Pasul 1. Observarea metaforelor

„Mă simt pustie. E o tristețe pustie", a spus apoi. N-a mai adăugat nimic, iar tristețea i se citea pe chip, așa că am ales această metaforă pentru investigare.

Pasul 2. Concentrarea asupra imaginii metaforice

„Când spui «pustiu», ce imagine îți vine în minte... ce vezi cu ochii minții?" am întrebat eu. „Întuneric. Beznă. Doar întuneric. Nu văd nimic. Totul e întunecat", mi-a răspuns ea și a început să plângă. Nu eram sigură unde se află ea în scena descrisă, așa că am întrebat: „Tu unde ești?" „E înăuntrul meu", a răspuns ea. „Nu văd decât întuneric înăuntru. Niciun sentiment. E gol." Am așteptat să văd dacă intră în detalii, dar a rămas tăcută.

Pasul 3. Investigarea metaforei ca imagine senzorială

„Ce altceva mai vezi?" am continuat eu. Răspunsul ei a sunat așa: „Plâng... și îmi doresc dragoste". „Ce altceva se întâmplă?" am întrebat eu.

S-a oprit din descrierea imaginii și a început să spună că bărbații din viața ei n-o iubiseră niciodată cu adevărat. Întrucât eficiența acestei tehnici depinde de capacitatea terapeutului de a menține atenția clientului asupra imaginilor și nu asupra situației de viață „reale" din prezent, am spus: „Să revenim la imaginea pe care tocmai ai descris-o, cea despre întuneric, „întunericul dinăuntru". Ce se mai întâmplă în scena pe care o vezi?"

„Nu văd decât întuneric. Nimic altceva", a răspuns ea.

Am întrebat-o dacă mai este ceva de adăugat, la care a răspuns că nu.

Pasul 4. Sentimentele asociate cu imaginea metaforică

„Ce simți când e întuneric înăuntru?" m-am încumetat eu să întreb.

Plângând ceva mai tare, Barbara a spus: „Nu simți nimic. Nicio senzație. Ca și cum n-ai vedea și n-ai auzi nimic. Absolut nimic". M-am oprit pentru a-i acorda răgaz să continue și apoi, după o clipă de tăcere, am trecut la pasul următor.

Pasul 5. Modificarea imaginii metaforice

„Dacă ai putea modifica imaginea în vreun fel, cum anume ai face-o?" am întrebat eu.

Tot înlăcrimată, Barbara a răspuns: „Multă lumină. Lumină strălucitoare. Peste tot în jurul meu. E pretutindeni".

S-a oprit, așa că am întrebat: „Altceva?"

„Sunt brațe în jurul meu, care mă îmbrățișează. Nu aparțin nimănui, sunt doar niște brațe. Văd cuvintele «Te iubesc»... și zâmbesc."

Am întrebat-o dacă mai este ceva de adăugat și a spus că nu.

Pasul 6. Crearea legăturilor (adică a metaforelor) și a înțelegerii

„Ce legături vezi între imaginea inițială a întunericului și dificultatea de a crede că cineva te va iubi cu adevărat?" am întrebat eu.

„Eu le-o arăt", a răspuns Barbara. „Le arăt jumătatea goală a paharului, nu pe cea plină. Îi resping și nu-i las să mă iubească. Le ofer prea multă putere și control — asupra fericirii mele. [Restul cuvintelor au fost rostite printre suspine grele.] E o cădere prea dureroasă. Ca și cum ai cădea dintr-un *montagne-russe* direct pe jos." I-am lăsat timp să plângă înainte de a merge mai departe.

Pasul 7. Metaforele vindecătoare. Aplicarea imaginii modificate la situația actuală

După ce i-am adresat ultima întrebare: „Cum s-ar putea aplica felul în care ai modificat imaginea la dificultatea de a crede că te va iubi cineva?", Barbara a continuat să vorbească despre metafora despre *montagne-russe*, așa că am insistat asupra imaginii modificate și i-am repetat propriile cuvinte. I-a fost greu la acest pas, deoarece considera că ar trebui să se afle aproape de imaginea modificată, însă, după cum s-a exprimat ea: „Încă n-am ajuns acolo, asta nu sunt eu deocamdată". Odată ce am asigurat-o că n-are nicio importanță, nu făcea altceva decât să creeze legături, a putut continua, spunând:

„Nu-i iubesc la fel de mult cât mă iubesc ei. [Plângând din nou] Nu pot iubi pe nimeni acum. [Icnet de surprindere, ochii mărindu-i-se] Nu simt că aș putea iubi pe cineva. Pur și simplu, nu e nimic acolo. Am fost secătuită". A continuat să clatine din cap consternată și a vorbit despre felul în care a ajuns să simtă că nu poate iubi pe nimeni.

Rezultatele

În timpul ședinței

Intervenția a avut un efect evident asupra clientei. Aceasta a început să plângă atunci când a vizualizat metafora și, la un moment dat, nu a mai putut vorbi din cauza suspinelor. A scos un icnet de surpriză și ochii i s-au mărit în timp ce stabilea legături metaforice și începea să se înțeleagă pe sine. La sfârșit, clătina mereu din cap, spunând: „Oh!" Am confirmat că fusese un proces intens și mi-a răspuns plină de entuziasm: „Da, chiar așa!" Înainte de intervenție, fusese concentrată asupra temerii că n-avea s-o iubească nimeni și asupra întrebării: „Cum îmi dau seama dacă un bărbat mă iubește cu adevărat?" Acum își analiza capacitatea de a se abandona și de a iubi pe altcineva, de a fi vulnerabilă și încrezătoare.

În timpul ședințelor de terapie ulterioare

Barbara a indicat că știa aceste lucruri despre ea însăși, dar nimic nu a „căpătat noimă" cu adevărat până la aplicarea intervenției, care a ajutat-o să-și dea seama că bărbații din viața ei seamănă cu mama ei abuzivă. A început să înțeleagă felul în care evenimentele din copilărie i-au influențat relațiile din viața de adult și ce rol a jucat ea în tot acest proces. De asemenea, a observat că trebuie să-și ierte mama, nu de dragul acesteia, ci de dragul ei înseși.

Atmosfera din cabinet părea mai ușoară, ca atunci când ți se ia o povară de pe umeri. Barbara considera că a realizat ceva important. La rândul meu, simțeam că există o legătură terapeutică mai puternică între noi.

Cu toate că Barbara era adesea perspicace, părea să-i fie greu să asocieze experiențele din copilărie cu stilul de viață de la maturitate. Investigarea metaforei create de ea însăși i-a permis să stabilească aceste asocieri, sporindu-i stima de sine. Acum investighează în mod activ modalități de exprimare a afecțiunii, cum ar fi îmbrățișarea bebelușilor nou-născuți de la o maternitate unde voluntarii țin în brațe bebelușii din sala de incubatoare, care nu pot fi ținuți în brațe suficient de părinți.

„Eu sunt cel ce a explodat". Exemplul de caz numărul 2

Prezentarea problemei

Tom este un bărbat în vârstă de 37 de ani care face tratament de trei luni. S-a prezentat cu simptome de depresie (dispoziție depresivă, anhedonie, poftă de mâncare scăzută, insomnie și fatigabilitate), care au debutat cu șase săptămâni înainte de administrarea primei doze de medicament, precum și cu sentimente de ostilitate și furie, pe care le are „de-o viață". A primit diagnosticul de tulburare depresivă majoră (moderată, episod unic, conform DSMIV — TR) și ia zilnic 10 miligrame de Lexapro.

Obiectivele

Obiectivele terapeutice sunt: (1) îmbunătățirea capacității de a face față actualei crize afective și financiare, (2) investigarea istoricului dezvoltării timpurii și a felului în care s-au format abilitățile de a face față și mecanismele de apărare actuale, (3) sporirea sentimentului de apropiere față de ceilalți, (4) îmbunătățirea relațiilor interpersonale și (5) atenuarea conflictului interior.

Etapa I. Trecerea de la general la individual

La începutul ședinței, Tom mi-a spus următoarele: „Săptămâna trecută îți povesteam despre prietenul meu, Greg, și despre faptul că nu-mi pică bine să accept bani pentru munca pe care o prestez pentru el. Am colaborat și înainte, când m-a rugat să-i fac o favoare și să lucrez cu el fără să fiu plătit. Mi s-a părut foarte jenant, așa că m-am ridicat în toiul discuției și am plecat, fiindcă treaba mi s-a părut foarte nelalocul ei. Ne-am certat rău pe coridor. Simțeam că sunt tras pe sfoară. Eram complet buimăcit și furios. Nu-mi venea să cred că face una ca asta.

„Ce legătură are neînțelegerea mai veche dintre voi cu ceea ce se întâmplă acum?" am întrebat. „Îmi stârnește aceleași sentimente, practic. Nu vreau să... Mă simt vinovat într-un fel. Am senzația că am greșit cu ceva", a răspuns Tom. „Par două sentimente diferite", am observat eu.

„Cum să spun, am senzația că n-am tratat cum se cuvine situația, că ar fi trebuit să reacționez altfel pe coridor. E jenant și complicat, prea complicat. Tot revăd scena cu ochii minții. Îmi provoacă neliniște. Pare prea apăsătoare, mult mai apăsătoare decât ar trebui să fie, bănuiesc. Am senzația că eu complic situația și nu sunt sigur ce să fac mai departe și cum s-o rezolv." „Pare atât de apăsătoare", am repetat eu.

„Mda", a spus Tom. „Ce alte sentimente îți evocă?" „De vină", a răspuns el. „Mă simt vinovat pentru faptul că, atunci când lucra la proiectul acela și m-a rugat să-l ajut, n-am tratat situația așa cum consider că ar fi trebuit s-o fac. Am ales să nu fiu cinstit în legătură cu toată povestea și am împins lucrurile până acolo încât au degenerat pe coridor. Așa că mă simt vinovat."

Sugerând direcția discuției, deoarece clientul se concentra asupra evenimentului din trecut în loc să discute despre problema actuală, am întrebat:

„Așa că situația actuală... ?" „Așa că acum nu vreau să accept bani de la el din pricina a ceea ce s-a întâmplat", a răspuns Tom. „Am senzația că nu-mi datorează nimic, pe când eu îi sunt foarte îndatorat. Eu sunt cel ce a explodat, deși a făcut într-adevăr ceva nepotrivit. Și, ca să pun capac la toate, m-am folosit de asta ca să rup relația de prietenie. Era ca și cum adunam probe care să demonstreze de ce n-ar trebui să mai fim prieteni, cu toate că eu am fost cel care a explodat."

Etapa a II-a. Trecerea de la fapte la sentimente

„Cum te-ai simțit când ai explodat?" „Eram furios", a spus el. „Am simțit că sunt mai bun decât el și decât ceea ce a scris și că proiectul e ridicol. Eram în culmea furiei."

Etapa a III-a. Investigarea și transformarea metaforelor clientului

Pașii 1 și 2. Observarea metaforelor și investigarea imaginii metaforice

Căutând să investighez mai aprofundat metafora, am întrebat: „Atunci când spui «am explodat», ce imagine îți vine în minte?"

Tom a trecut în mod spontan la Pașii 3 și 4, creând următoarea poveste cu ajutorul unei serii de imagini metaforice:

„Când mă gândesc cum am explodat, văd o explozie puternică, ceva ce e pur și simplu șters de pe fața pământului. Văd o cutie de lemn așezată pe pământ, a spus el râzând și părând stingherit. E undeva afară și e luminată, ca și cum un reflector ar fi îndreptat spre ea. Oamenii stau cu ochii pe cutie. Nu-i văd, dar am senzația că sunt acolo. Pare a fi o veche pistă de zgură... o pistă de curse luminată de un reflector".

Pasul 5. Modificarea imaginii metaforice

Aș fi putut să-l rog pe Tom să investigheze în continuare imaginile, am ales în schimb să-l întreb cum le-ar modifica:

„Dacă ai putea modifica imaginea în vreun fel, cum ai face-o?" „N-ar mai exploda, a răspuns el. Oamenii n-ar mai sta cu ochii pe ea. De asemenea, aș schimba decorul, astfel încât cutia să fie în pădure. Acolo e liniște și multă verdeață. E și un pârâu. Pârâul e mic și clipocește. Cutia e neschimbată, doar că nu mai e urmărită. Nu mai e presată să facă ceva".

Pasul 6. Crearea legăturilor (adică a metaforelor) și a „perspectivei"

„Ce paralele vezi între imaginea inițială și neînțelegerea actuală cu Greg?" am întrebat eu. „Simt aceeași presiune, fiindcă pare un test. Un test care să stabilească dacă putem colabora din nou", a răspuns Tom. „Am senzația că sunt urmărit, că e un spectacol."

Pasul 7. Metaforele vindecătoare. Aplicarea imaginii modificate la situația actuală

Încercând să-l ajut pe Tom să aplice modificările, am întrebat: „Cum ar putea fi aplicat felul în care ai modificat imaginea la situația actuală?"

„Să mă simt mai încurajat și să nu mai existe o presiune atât de puternică asupra mea. Nu vreau ca totul să cadă pe umerii mei. Cutia din cealaltă scenă devine o parte a pădurii. Ca și cum acolo ar fi locul ei. Se simte bine acolo."

„Ce înseamnă aceasta în raport cu situația ta actuală?" am insistat eu.

„I-aș putea vorbi lui Greg despre temerea că înainte exista o presiune prea mare asupra mea, fiindcă îmi cerea să muncesc prea mult pentru el. Înainte nu-mi puteam exprima sentimentele și asta mă făcea, pur și simplu, să explodez."

Rezultatele

În timpul ședinței

Odată ce am încheiat intervenția, Tom a făcut imediat observații despre senzația pe care a trăit-o atunci când a văzut cu ochii minții imaginea inițială. „Simțeam că nu mai am picioare, o senzație cât se poate de ciudată. A fost de-a dreptul bizar", a afirmat el. A simțit că trupul îi este alcătuit numai din trunchi. Nu-l mai văzusem pe Tom atât de calm și de introspectiv ca în acel moment, imediat după intervenție.

Am discutat despre faptul că teama din situația actuală și din metaforă reprezintă anticiparea exploziei, nu explozia în sine. Tom a afirmat că și-a dat seama că important pentru el nu este nici măcar anticiparea exploziei, ci publicul, senzația că este urmărit. A considerat că intervenția a fost foarte utilă, deoarece l-a ajutat să înțeleagă că vrea să lucreze alături de Greg, nu ca acesta să-i spună să facă toată treaba și apoi să-l urmărească și să-l verifice.

Este interesant felul în care investigarea propriei imaginații a scos la iveală sau a făcut să devină conștiente probleme esențiale care stăteau ascunse în spatele neliniștilor verbalizate, conștiente. Am remarcat că „explozia" care s-a produs în trecut pare să rezulte din lipsa sentimentului de apropiere de ceilalți și din senzația că este „sub lupă" și judecat. Restul ședinței s-a axat pe discuțiile referitoare la felul în care oamenii simt că fac parte din mediul în care trăiesc prin exprimarea speranțelor și a temerilor și la felul în care exprimarea de sine îi poate aduce multe satisfacții.

În viața și în relațiile clientului și în ședințele de terapie ulterioare

În ședința următoare, Tom a declarat că a discutat cu Greg despre remușcările față de incidentul din trecut și despre neliniștea pe care i-a provocat-o în legătură cu o nouă colaborare. A stabilit niște limite în privința sarcinilor pe care și le va asuma în cadrul viitoarei lor colaborări. S-a simțit ușurat în urma discuției și a considerat că Greg a înțeles ce simte.

Intervenția l-a ajutat pe Tom să atingă mai multe obiective terapeutice: îmbunătățirea capacității de a face față actualei crize afective, intensificarea sentimentului de apropiere față de ceilalți, îmbunătățirea relațiilor interpersonale și atenuarea conflictului interior. Obiectivele legate de gestionarea actualei crize financiare și de investigarea istoricului dezvoltării timpurii nu au fost abordate în mod direct.

Concluzie

Aceste exemple de caz reliefează importanța trecerii de la reprezentarea verbală / descriptivă / logică a problemei sau a conflictului actual, ținând mai ales de procesele mentale secundare, la o reprezentare imagistică / vizuală, ținând predominant de procesele mentale primare, ceea ce scoate la iveală și aduce în centrul atenției dinamica fundamentală, încurajând clienții să acționeze pentru a-și rezolva problemele.

Referințe bibliografice

Asociația Americană de Psihiatrie. (*DSM-IV-TR. Manual de Diagnostic și Statistică a Tulburărilor Mentale*, ediția a patra, revizuită, coordonator științific: prof. dr. Aurel Romilă, traducerea: dr. Marin Stancu, editor: dr. Marin Popa, Editura Asociației Psihiatrilor Liberi din România, 2003.

Boles, P. D. (1984). *Story-Crafting: A Master Storyteller Teaches the Art and Craft of Writing Fine Short Stories*. Cincinnati, Ohio: Writers Digest Books.

Dwairy, M. (1997). „A Biopsychosocial Model of Metaphor Therapy with Holistic Cultures". *Clinical Psychology Review*, vol. 17, pp. 719–732.

Freud, S. (2010). *Eul și Se-ul*, traducerea de G. Purdea și Vasile Dem. Zamfirescu, în Sigmund Freud, *Opere Esențiale*, vol. 3 — *Psihologia inconștientului*. București: Editura Trei.

Kopp, R. (1995). *Metaphor Therapy: Using Client-Generated Metaphors in Psychotherapy*. New York: Brunner / Routledge / Taylor & Francis.

Lakoff, G. și Johnson, M. (1980). *Metaphors We Live By*. Chicago: University of Chicago Press.

Siegel, D. (1999). *The Developing Mind*. New York: Guildford Press.

Stolorow, R. și Atwood, G. (1992). *Contexts of Being: The Intersubjective Foundations of Psychological Life*. Hillsdale, New Jersey: Analytic Press.

Sue, S. (1998). „Psychotherapeutic Services for Ethnic Minorities: Two Decades of Research Findings". *American Psychologist*, vol. 43, pp. 301–308.

Sue, S. și Zane, N. (1987). „The Role of Culture and Cultural Techniques in Psychotherapy. A Critique and Reformulation". *American Psychologist*, vol. 42, pp. 37–45.

Și acest purceluș a rămas acasă

Metafore jucăușe în tratarea anxietății de separare din copilărie

JULIE H. LINDEN

Povestea colaboratorului — o perspectivă personală și profesională

Dr. Julie Linden lucrează în practica privată ca psiholog specializat în tratarea copiilor de toate vârstele. A lucrat în diverse medii spitalicești, dezvoltându-și și îmbunătățindu-și competențele de utilizare a hipnozei, a imageriei dirijate și a terapiei prin joc pentru copiii suferind de dureri, traume sau boli cronice. De asemenea, a oferit în mod voluntar servicii psihologice axate pe tratarea tulburării acute de stres, a tulburării de stres posttraumatic și pe rezolvarea conflictelor, pentru elevii refugiați în urma războiului din Balcani.

Julie a fost președinta Societății Americane de Hipnoză Clinică (American Society of Clinical Hypnosis — ASCH) între 2006 și 2007, redactor-adjunct al buletinului informativ *Psychological Hypnosis* (publicat de Asociația Americană de Psihologie), laureată în 1993 a Premiului Special al ASCH, „pentru promovarea unei mai mari implicări a femeilor în predare și în *leadership* și pentru încurajarea receptivității față de problemele femeilor", precum și laureată în 2003 a Premiului Josephine Hilgard, din partea *American Journal of Clinical Hypnosis (Jurnalul American de Hipnoză Clinică)*, pentru lucrarea *Playful Metaphors*.

Atunci când nu este la cabinet, Julie poate fi găsită în bucătărie, inventând noi rețete, la munte, mergând cu rachetele de zăpadă, și călătorind în jurul lumii în căutarea unor noi metafore.

Prezentarea capitolului

„Nu mă ocup numai de terapia prin joc, ci și de terapia plină de bună-dispoziție", spune Julie despre munca ei, iar în capitolul de față își propune să ne arate cum se face așa ceva. Cu ajutorul exemplului de caz al lui Emily, un copil de opt ani care suferă de anxietate de separare, relaționează puțin cu cei de-o seamă și își suge degetul mare, Julie descrie cadrul clinic pe care îl folosește, precum și beneficiile legate de învățare și dezvoltare aduse de folosirea jocului și a bunei-dispoziții în terapie. Axându-se pe disocierea indusă de joc, metafore și metafore legate de joc, Julie folosește cu atenție limbajul, pentru a declanșa schimbarea. În cazul de față, avem prilejul de a observa cum terapeutul pătrunde în lumea copilului, include în terapie jucăriile acestuia și construiește un proces metaforic colaborativ cu ajutorul unui obiect precum o păpușă. Nu veți găsi aici o poveste spusă în mod unitar de la început și până la sfârșit. Mai degrabă, păpușa lui Emily oglindește problemele copilului, ajută la dezvoltarea resurselor necesare individuației, evoluează odată cu clientul și servește la comunicarea intervențiilor terapeutice. „La un anumit nivel", spune Julie, „întreaga terapie prin joc este o îndeletnicire metaforică".

Caracteristicile terapeutice

Problemele abordate

- Anxietate
- Anxietate de separare
- Relația părinte–copil
- Relaționarea redusă cu cei de-o seamă
- Suptul degetului mare

Resursele dezvoltate

- Înțelegerea felului în care pot fi materializate lucrurile
- Deprinderea capacității de a face alegeri
- Preluarea controlului
- Deprinderea capacității de relaxare
- Dezvoltarea învățării prin joc
- Înmulțuirea relațiilor pozitive
- Sporirea experiențelor plăcute

Rezultatele vizate

- Reducerea anxietății
- Mai multă independență
- Noi relații de prietenie
- Încetarea obiceiului de a suge degetul mare

Aceasta este povestea lui Emily, o fetiță vioaie și talentată în vârstă de opt ani. Atunci când am întâlnit-o prima oară, am fost frapată de minunatul ei păr cârlionțat de un castaniu-roșcat, ce-i atârna pe spate împletit într-o coadă lungă. Purta o pereche de pantaloni de catifea reiată și saboți, iar tricoul îi sclipea de paiete care se potriveau de minune cu zâmbetul ei, părând să spună: „Păzea, lume, vin!" Eram încredințată că mă aflu în fața unui viitor om de succes. Aerul lui Emily m-a luat prin surprindere, pentru că nu se potrivea cu felul în care o descriseseră părinții.

Inițial, părinții lui Emily mă consultaseră, în lipsa acesteia, deoarece erau îngrijorați că fiica lor manifestă semne excesive de anxietate. La telefon, mama lui Emily mi-a spus: „Nu știu dacă scopul este să mă descurc mai bine cu fiica mea sau ca Emily să-și potolească temerile". Părinții păreau să fie tineri, inteligenți, extrem de energici și aveau o viață foarte aglomerată. Tatăl era medic, iar mama, casnică, îi plăcea sportul și era activă din punct de vedere fizic. Emily avea un frate mai mic, în vârstă de șase ani. Părinții au declarat că Emily păruse dintotdeauna extrem de sensibilă. Nu-i plăceau zgomotele puternice, era pretențioasă în legătură cu țesăturile hainelor, foarte mofturoasă la mâncare și nu-i plăcea să fie despărțită de mamă. La vârsta de șapte ani, când era în clasa a doua, a mers la o clinică pentru a învăța tehnici de atenuare a anxietății. Mama a declarat că asta a ajutat-o, dar că acum, după opt luni, reapăruseră vechile manifestări anxioase.

În timpul realizării anamnezei, părinții au precizat că Emily încă își suge degetul mare în timpul nopții, spunând că gestul o liniștește, dar și că îi provoacă stânjeneală. Nu voia ca prietenii să afle de obiceiul ei. Părinții au declarat că Emily are „căderi majore", moment în care se retrage în camera ei. Părinții o lăsau pur și simplu în pace și nu interacționau cu ea. Singurul element semnificativ din familia lărgită a fost afirmația tatălui că are „mici supărări" (o tulburare de somn și un ulcer care se reactivează atunci când apar probleme la serviciu).

Ambii părinți au avut multe lucruri de spus despre ceea ce le place la fiica lor — o întrebare pe care îmi place s-o adresez părinților. Mă ajută să evaluez calitățile manifeste ale copilului, precum și nivelul de apropiere dintre părinți și odraslă. Părinții au descris-o drept drăguță, inteligentă, plină de profunzime atunci când face conversație; plăcută atunci când este binedispusă și nu ține cu tot dinadinsul să-și impună punctul de vedere (fiindcă putea fi pretențioasă și încăpățânată); și înzestrată cu o voce uluitoare. Ceea ce nu le plăcea erau teama și refuzul îndărătnic de a încerca lucruri noi. Ambii părinți considerau că au o relație bună cu Emily.

Motivul pentru care aleseseră momentul respectiv pentru a cere ajutor în legătură cu Emily era că urmau să plece în concediu la schi, iar mama știa că-i va fi greu să schieze, fiindcă Emily va dori să stea cu ea și nu va fi dispusă să ia lecții de schi împreună cu alți copii. Mama nu a prezentat situația ca pe o nevoie narcisică, ci, în aparență, din dorința sinceră ca fiica ei să se distreze și să devină o schioare mai bună. Emily a fost descrisă ca fiind foarte iscusită pe pârtia de schi.

Cadrul clinic

Înainte de a continua povestea lui Emily, aș dori să prezint pe scurt cadrul de lucru folosit în activitatea clinică. Pe parcursul mai multor ani, mi-am dezvoltat un stil terapeutic care încorporează câteva principii. Primul dintre acestea este că relațiile sănătoase sunt vindecătoare, oferind protecție, siguranță și încurajare. Literatura pe tema atașamentului a subliniat cât de importante sunt pentru dezvoltare primele relații ale sugarului (James, 1994). Relațiile nu se limitează doar la cele cu persoane *reale*. Lumea lăuntrică a copilului este o comunitate de arhetipuri (Kalsched, 1996), fiecare putând fi folosit pentru dezvoltarea sănătoasă a eului, fiind deci o resursă interioară. După cum veți vedea în povestea care urmează, Emily avea câteva păpuși preferate, fiecare reprezentând o parte a trăsăturilor sale de personalitate în dezvoltare. Una era arhetipul îngrijitorului, cealaltă, arhetipul hotărârii și independenței.

Al doilea principiu spune că sursa tuturor suferințelor umane este o traumă de un fel sau altul. Aceasta este o afirmație îndrăzneață care necesită câteva explicații. Mulți oameni preferă să limiteze folosirea cuvântului „traumă" la evenimentele foarte importante din viața cuiva, cum ar fi pustiirea unui oraș de către un uragan sau pierderea membrilor familiei într-un accident grav de mașină. Eu, pe de altă parte, prefer definiția care spune că trauma reprezintă reacția emoțională față de încetarea bruscă a interacțiunii umane și, totodată, față de înțelesul pe care îl dăm unui eveniment (Gil, 1998; Lindemann, 1944). De asemenea, procesul și contextul traumatic, alături de profunzimea traumei, influențează atât înțelesul pe care i-l dăm, cât și consecințele sale (Linley, 2003). De exemplu, dacă Emily și-ar fi pierdut mămica într-un supermarket, ar fi putut să fie *traumatizată* de eveniment. Ar fi putut spune că, în opinia ei, mami a dispărut pentru totdeauna, că nu va mai avea nimeni grijă de ea și că viața ei s-a sfârșit.

De fapt, la o vârstă fragedă, Emily pierduse un îngrijitor de care fusese foarte apropiată. Sună melodramatic? Într-adevăr.

Însă tratarea adulților care își povestesc temerile, coșmarurile și neliniștile din copilărie m-a învățat că până și întâmplările ce par neînsemnate din perspectiva adultului arată foarte diferit din perspectiva copilului. Înțelesul pe care îl dăm unui eveniment foarte emoționant din viața noastră și impactul acestui eveniment puternic încărcat emoțional asupra sistemului nervos ne fac sau nu să-l percepem drept traumatizant. Stadiul dezvoltării în care se produce trauma este de o importanță crucială. Sugarii, presupunem noi, nu au aceeași capacitate de „creare a înțelesurilor" precum un copil ceva mai mare, un copil de cinci ani sau un adult, așadar, stadiul dezvoltării unei persoane este extrem de important pentru felul în care un eveniment este înțeles și devine traumatic.

Majoritatea lucrărilor de specialitate despre traume cad de acord că sensibilitatea specifică a sistemului nervos al unui individ, precum și contextul de mediu în care creștem pot spori sau scădea vulnerabilitatea față de un eveniment (Herman, 1992; Perry, 2000; Pynoos, 1994; Van der Kolk, 1987). Părinții, ceilalți membri ai familiei, comunitatea, societatea influențează felul în care percepem și interpretăm ceea ce considerăm „traumatic" (Bloom și Reichert, 1998; Bonnano, 2004; Self-Brown, LeBlanc și Kelley, 2004). Așadar, ceea ce este traumatic pentru un copil poate să nu aibă niciun efect asupra altuia.

În al treilea rând, disocierea reprezintă atât sursa suferințelor, cât și resursa noastră de vindecare. Disocierea este procesul prin care ne detașăm de sentimentele și experiențele dureroase și neplăcute (Cardeña, 2000; Putnam, 1997). Facem aceasta prin refulare, reprimare și negare. Ne putem refula sentimentele, ne putem reprima gândurile și comportamentul și putem nega că un eveniment a avut loc vreodată. Tocirea afectivă, detașarea de experiențele senzoriale și depersonalizarea sunt simptome disociative normale pe care le manifestă corpul și psihicul în fața traumelor. Aceste simptome, folositoare pe termen scurt pentru că ne ajută să facem față unei experiențe traumatice, pot deveni dăunătoare pe termen lung.

Atunci când am întâlnit-o pe Emily pentru prima oară, am observat cum își domolește anxietatea prin înăbușirea lacrimilor. Câteva minute mai târziu, s-a plâns că o doare burtica. Am întrebat-o dacă știe ce i-a provocat deranjamentul stomacal. Habar n-avea. Nu-și dădea seama că poate exista o legătură între lacrimile înăbușite și durerea de stomac din momentul respectiv. Observând disocierea, am remarcat atât puterea lui Emily de a se detașa de o neplăcere (în acest caz, prin lacrimi), cât și problemele care apar atunci când emoțiile provoacă încordare musculară. Aveam bănuiala că suptul degetului mare reprezintă un mecanism disociativ similar, o modalitate prin care supărările de natură emoțională luau forma unor gesturi în loc să fie exprimate prin cuvinte.

O familie de porci-spinoși

După discuția inițială cu părinții lui Emily, tabloul clinic înfățișa o fetiță care își petrece timpul acasă, legată „printr-un cordon ombilical" de mami și, în consecință, diagnosticul de lucru a fost anxietatea de separare. Deja mă gândeam la câteva metafore prin care să transform ideea de apropiere de cineva într-o experiență pozitivă și întăritoare pentru Emily. O relație strânsă poate fi plină de afecțiune și căldură, protectoare și încurajatoare. Apropierea lui Emily de mama ei îi oferea toate aceste avantaje, dar o făcea și să-i fie teamă de asumarea riscurilor. Eram încredințată că voi găsi o metaforă potrivită, dacă sunt atentă la imaginile care îmi trec prin minte, și foarte curând m-am trezit gândindu-mă la pilda familiei de porci-spinoși. Aceștia se strâng unii în alții pentru a se simți protejați, dar nu se apropie prea mult, ca să nu fie răniți de țepi (M. Linden, nedatat). Mi-am dat seama că voi căuta situații din viața lui Emily în care s-a simțit „aproape", însă nu chiar atât de aproape încât să fie rănită, și situații în care a deținut controlul.

Aflasem în tinerețe metafora despre porcii-spinoși și o asociasem dintotdeauna cu probleme psihologice legate de apropiere sau separare. O prezint adeseori clienților care se confruntă cu probleme legate de separare sau independență. În cazul lui Emily, lumea păpușilor ei reprezenta o metaforă similară, și am ales s-o folosesc, întrucât am descoperit că metaforele personale ale clienților sunt mult mai eficiente și mai evocatoare decât cele prezentate de mine.

La a doua ședință, am întâlnit-o pe Emily pentru prima oară. Mama ei nu era sigură cum o va convinge să vină la ședința de terapie, crezând că temerile îi vor ieși la iveală și se va împotrivi să facă ceva nou. Îi recomandasem să-i reamintească lui Emily că terapia precedentă de la clinica de tratare a anxietății îi fusese de ajutor. Sugestia implicită era că ceea ce o ajutase înainte poate s-o ajute din nou. Felul în care întrebuințăm limbajul este hotărâtor în terapie. De asemenea, o rugasem pe mamă să *nu* facă nimic diferit și să-mi acorde șansa de a observa manifestările anxioase care o îngrijorau.

Am salutat-o pe Emily în fața ușii cabinetului. Imediat și-a înconjurat mama cu brațele și s-a agățat de ea. După ce m-am prezentat, i-am spus să se țină strâns de mami, ca să n-o piardă când intră în cabinet. Emily m-a privit de parcă eram o ciudată și a tras-o pe mamă în cabinet. Sugestia era că își poate controla comportamentul; dacă putea s-o țină strâns pe mamă, putea la fel de bine să-i dea drumul. Privirea nedumerită pe care mi-o aruncase îmi spunea că este surprinsă, că îi captivasem atenția și că era deschisă la sugestii.

S-a așezat pe canapea atât de aproape de mamă, de parcă încerca să se furișeze înapoi în pântecele ei.

— E bine că stai așa de aproape de mami; în felul acesta n-o vei pierde până când vei fi pregătită s-o lași să iasă din cameră, am spus eu.

Iarăși mi-a aruncat o privire nedumerită, trăgând-o și mai aproape pe mamă. Acesteia nu i-a plăcut gestul și i-a spus că o ține prea strâns, iar Emily și-a slăbit strânsoarea. Această scurtă întâlnire inițială a demonstrat că Emily deține controlul asupra propriei schimbări, dar nu și asupra mamei. De asemenea, a lansat sugestia că, la un moment dat, va fi pregătită s-o lase pe mamă să părăsească încăperea. În timp ce discutam despre motivul pentru care se află aici și despre relațiile din sânul familiei, Emily și-a descris tatăl drept „crunt", ceea ce a mirat-o foarte tare pe mamă. Aceasta a spus că tatăl poate fi un pic „feroce", dar că n-are nici cea mai vagă idee de ce fiica ei folosește un cuvânt atât de sugestiv. Din nou, m-am dus cu gândul la porcii-spinoși. Și ei pot deveni țepoși atunci când sunt prea apropiați. Am dedus că, la un anumit nivel, Emily înțelege că apropierea o rănește.

Atunci când există o discrepanță de percepție de genul acesta, adeseori este vorba de o proiecție. Am presupus că Emily îmi transmite că felul în care mama ei rezolvă lucrurile este diferit de felul în care o face tatăl ei. Am reținut informația, pentru investigații viitoare. Atunci când Emily pleca de la prima întâlnire cu mine, m-am întrebat cu voce tare dacă data viitoare când va veni va fi pregătită s-o lase pe mamă în sala de așteptare o parte din timp. Sugestia era menită s-o motiveze, să-i inculce ideea că este doar o chestiune de timp și că poate „doza" separarea, realizând-o treptat.

Terapia prin joc și terapia jucăușă

Jocul, pentru copii, poate fi considerat o formă de disociere, fiind caracterizat de cufundarea în experiențele senzoriale, vizuale sau afective. Atunci când se joacă, copilul poate trăi momentul cu intensitate și entuziasm. Însă jocul poate oferi și o modalitate de a evada din prezent, din trup, de a fugi de emoții și/sau de gânduri. Copilul poate folosi jocul pentru a-și crea o lume lăuntrică, mai sigură sau mai bună decât lumea exterioară. Sau poate rămâne blocat în jocul posttraumatic, care este repetitiv sau compulsiv și nu ameliorează anxietatea (Gil, 1998). Tocmai datorită importanței pe care o ocupă disocierea în modul meu de gândire mi-am dat seama că folosirea metaforelor, a metaforelor *legate de joc* (J. Linden, 2003), este foarte importantă în terapie. Nu mă ocup numai de terapia prin joc, ci și de terapia plină de bună dispoziție (J. Linden, 1996).

Tratez copiii cu ajutorul jocului, fiindcă îl consider metaforic prin el însuși. Alegerea atentă a cuvintelor din timpul ședințelor ține cont de stările de concentrare intensă ale copiilor. Acesta este momentul propice pentru ca inconștientul să accepte sugestiile referitoare la schimbare ascunse în metafore (J. Linden, 2003).

Jocurile obișnuite îndeplinesc multe roluri în viața copiilor (Schaefer și O'Connor, 1983). În primul rând, au un rol biologic. Jocul este o modalitate de relaxare, de consumare a energiei, de a face mișcare și de a deprinde abilitățile de bază. Datul în leagăn și cățăratul, mersul cu bicicleta și alergările, săritul coardei și trântele cu tovarășii de joacă sunt formele obișnuite de joc. Lui Emily, după cum urma să descopăr, îi plăceau călăria și schiatul.

Al doilea rol este cel intrapersonal. Prin joc, copilul dezvoltă și analizează legătura dintre psihic și corp, învață să stăpânească diverse situații, inclusiv conflictele, cu ajutorul simbolismului interior, al fanteziei, al imaginației și al împlinirii dorințelor. Reveriile și prietenii imaginari sunt modalitățile creatoare ale psihicului de dezvoltare afectivă. Cunoașterea acestui fapt mi-a permis să folosesc o păpușă pe care Emily o numea „M", pentru a-i încuraja dezvoltarea creatoare în scopul gestionării anxietății de separare.

În al treilea rând, rolul interpersonal al jocului încurajează dezvoltarea abilităților sociale, a identității și, în cele din urmă, realizarea importantului proces de separare — individuație. Întrucât separarea și individuația erau adevăratele obiective terapeutice pe care le aveam în vedere pentru Emily, mi s-a părut nimerit să folosesc și să dezvolt rolul interpersonal al jocului în acest caz. Deoarece jocurile imaginare și cele bazate pe fantezie alături de tovarășii de joacă, jocurile de societate și sporturile de echipă oferă ocazia de a deprinde regulile interacțiunii sociale, am întrebuințat și câteva dintre aceste forme de joc drept intervenții în cazul lui Emily.

În cele din urmă, jocul are rol de inițiere în schemele socioculturale în cadrul cărora copiii învață rolurile dezirabile ale culturii din care fac parte. Aceasta se realizează adeseori prin intermediul jocurilor de imitație, cum ar fi jocul de-a familia, de-a polițiștii sau de-a războiul ori, în cazul copiilor mai mari, prin interpretarea unui rol într-o producție teatrală. Uneori, jocurile obișnuite nu sunt suficiente pentru o dezvoltare sănătoasă. *Felul* în care suntem aduși pe lume (bagajul genetic și temperamentul copilului), *locul* (contextul sociocultural) și *împrejurările* (contextul psihodinamic) fie ajută copiii să-și realizeze potențialul, fie îi expun riscului de a nu se dezvolta suficient. Jocul terapeutic poate ajuta copiii să se vindece de pe urma perturbărilor de dezvoltare prin care au trecut.

Disocierea poate fi recreată în terapia *prin joc* și folosită pentru evaluarea naturii experienței traumatice. De asemenea, poate fi folosită pentru crearea unei noi căi spre sistemul nervos, spre subconștient, unde pot fi mobilizate resursele de vindecare (Perry, 2000). Atunci când suntem într-o stare de concentrare profundă, cu atenția absorbită, suntem mai deschiși la sugestii. Indiferent dacă părinții ridică vocea la noi și ne spun că nu suntem buni de nimic (sugestie negativă) sau dacă învățătoarea remarcă ce bine citim (sugestie pozitivă), felul în care înțelegem sugestiile depinde de starea noastră de spirit. Consider că în starea de concentrare intensă, un tip de stare disociativă, sugestiile pot deveni dăunătoare sau, dimpotrivă, vindecătoare. Astfel, unul dintre obiectivele activității mele este de a identifica sau de a induce această stare de spirit și de a o utiliza terapeutic. Folosesc metafore de cele mai multe ori, deoarece comunicarea directă cu mintea conștientă rareori dă rezultate (Anbar, 2001; LeBaron și Hilgard, 1984). E suficient să-i propuneți cuiva să renunțe la un obicei care îi pune sănătatea în pericol, precum fumatul, mâncatul în exces sau consumul de alcool, și știți bine ce se întâmplă: nimic. Însă atunci când folosim metafore, adesea „ocolim" gândurile și comportamentele conștiente, activăm zona din creier responsabilă cu imaginația și scoatem la lumină

resursele interioare. Veți vedea cum acționează fiecare dintre aceste principii în cazul lui Emily.

Găsirea resurselor tari și a excepțiilor

Dorind să aflu mai multe despre relația lui Emily cu tatăl ei, am întrebat-o dacă îl va aduce și pe tatăl cel crunt la următoarea ședință. Emily a zâmbit. Aceasta mi-a arătat că și-a dat seama că am ascultat ce are de spus și că, poate, tata nu este chiar atât de crunt. Spre deosebire de felul în care s-a purtat în prezența mamei, Emily nu se agăța de tatăl ei atunci când a venit împreună cu acesta la cabinet și nu eram sigură dacă face asta fiindcă știe că tatăl va intra în cabinet și va rămâne cu ea sau fiindcă se poartă diferit cu el în general. Am jucat împreună un joc de societate numit „Trouble[4]", ales de Emily. Jocurile de societate îndeplinesc o serie de roluri terapeutice. În primul rând, ne ajută să observăm interacțiunile sociale ale copilului, în acest caz interacțiunile familiale. În al doilea rând, alegerea unui anumit joc oferă și ea un indiciu asupra gândirii inconștiente. În al treilea rând, atât denumirea jocului, cât și stilul de joc al copilului (competitiv, cu accent pe strategie etc.) pot avea semnificație psihodinamică. În cele din urmă, jocurile de societate pot stimula abilitățile de dezvoltare, întrucât copilul preia conducerea și dobândește controlul atunci când i se permite să aleagă jocul. Emily nu era deloc atentă la joc. Își pierdea cu ușurință concentrarea atunci când nu era rândul ei, însă era clar că îi place să câștige și că este extrem de competitivă.

---

[4] Joc cunoscut în România sub numele de „Nu te supăra, frate!" Traducerea literală ar fi „necaz, supărare, neplăcere, bătaie de cap". (N. red.)

Tatăl a primit un apel telefonic și a părăsit încăperea. Emily n-a dat niciun semn că ar deranja-o gestul, ba chiar s-a purtat de parcă era ceva cât se poate de normal și și-a reluat jocul.

— Cum ai reușit? am întrebat-o eu.

— Ce să reușesc? a întrebat ea.

— Să rămâi în cameră fără ca tati să fie prezent.

— Nu știu, a spus ea, aruncându-mi din nou o privire surprinsă.

Motivul pentru care am inițiat conversația a fost de a-i sugera că are niște puncte forte și că deține controlul asupra manifestărilor anxioase. Am întrebat-o dacă gestul îi provoacă neliniște și cum își dă seama că este neliniștită. Emily a spus că poate deveni neliniștită, că poate avea dureri de burtică și dureri de burtică însoțite de vărsături. Am întrebat-o în ce constă diferența și am aflat există o „ierarhie" a reacțiilor ei afective. Prima întâlnire cu mine i-a provocat neliniște, n-a fost cine știe ce. În prima zi de școală, neliniștea a fost ceva mai mare și i-a provocat dureri de burtică. Iar plecarea în vacanță într-un loc necunoscut, mai ales dacă urma să fie despărțită de mamă chiar și pentru puțină vreme, îi provoca dureri de burtică însoțite de vărsături. Acum nu avea nicio problemă. Singura supărare din ziua aceea era legată de joc. Deocamdată, începeam să trag concluzia că dinamica relației dintre Emily și mama ei îi întreține cumva manifestările anxioase.

Emily a venit la a treia ședință cu o păpușă nouă căreia îi spunea pur și simplu „M". O primise chiar în ziua aceea și era un cadou pentru faptul că se învoise să vină la mine. Cu toate că nu știam despre învoială, mi s-a oferit prilejul de a folosi metaforic păpușa și relația lui Emily cu aceasta. În primul rând, mi s-a părut că păpușa era încărcată de putere transferențială, întrucât avea o legătură strânsă cu venirea lui Emily la terapie. În al doilea rând, Emily era captivată de păpușă. A pieptănat-o, s-a jucat cu pisica ei de jucărie și a ținut-o în brațe întreaga ședință. De mai multe ori în timpul conversației, i-a șoptit răspunsurile păpușii în loc să mi le adreseze mie. În al treilea rând, felul în care Emily interacționa cu M transmitea anumite informații despre ce însemna pentru ea apropierea. Uneori, păpușa primea multă atenție și afecțiune din partea lui Emily, iar alteori era ținută ca și cum ar fi fost un accesoriu neimportant, ceva aflat în preajmă, dar tratat cu nepăsare, asemenea urmelor de mâncare din jurul gurii unui copil care nu se deranjează să le lingă. Prin urmare, am socotit că relația cu păpușa îmi va arăta ce îi trebuie lui Emily pentru a fi mai puțin temătoare și îi va oferi o modalitate metaforică prin care să devină mai încrezătoare și mai puțin neliniștită.

Emily stabilise ca mama ei să stea cu ea jumătate din ședință, iar cealaltă jumătate să aștepte afară. Știam că i se va activa atenția internă atunci când va avea loc despărțirea, așa că am rugat-o să stea cu ochii pe ceas și să mă anunțe când ajungem la jumătatea ședinței. Astfel, i-am canalizat energia plină de neliniște și i-am oferit control. Când ceasul a indicat că ședința ajunsese la jumătate, mama s-a ridicat să plece, iar Emily i-a dat drumul fără prea multă tragere de inimă, după o mulțime de sărutări și îmbrățișări.

După ce mama a plecat, am întrebat-o, așa cum procedasem și în cazul tatălui:

— Cum ai reușit s-o faci?

Aceasta este o metodă menită să le atragă copiilor atenția asupra propriilor abilități, să le arate că tocmai au realizat ceva. O folosesc atunci când vreau să-i fac să conștientizeze un anumit comportament. Îi face să se gândească la felul în care au realizat lucrul respectiv. Acest procedeu îi deprinde cu introspecția într-o manieră necritică.

— Nu știu, a răspuns Emily.

— Ei bine, chiar ar fi interesant de știut, am replicat eu. Se pare că îmbrățișările și sărutările sunt de ajutor.

Apoi mi-am întors privirile spre păpușă și am întrebat-o dacă știe cum a reușit Emily să facă asta. Conversația jucăușă cu păpușa ne-a ajutat să începem un joc imaginar, în care elementul disociativ poate crea o punte spre motivațiile inconștiente.

Emily a răspuns, adresându-se păpușii:

— A făcut-o așa, pur și simplu.

Am fost impresionată de această etalare a forței eului și am început să mă întreb câte dintre manifestările anxioase ale lui Emily deveniseră niște obiceiuri sterile, niște apucături de demult care nu mai satisfac de fapt nevoia pe care o satisfăcuseră la început. Am continuat să vorbesc cu păpușa și i-am spus ce norocoasă este că Emily are atâta grijă de ea.

— Îți perie părul cu atâta atenție și ți-a ales niște hăinuțe atât de frumoase. Și chiar știe să aibă grijă de pisicuța ta, am spus, repetând ceea ce observasem. În felul acesta, Emily știa că sunt atentă la comportamentul ei și că îi recunosc rolul de îngrijitor/mamă.

La a patra ședință, Emily a intrat fără nicio reținere în cabinet împreună cu păpușa, după ce și-a sărutat și îmbrățișat mama de nenumărate ori, și s-a simțit imediat în elementul ei. Tratez jucăriile aduse de copii drept reprezentări metaforice ale unei laturi a lor, precum o stare a eului, dar externalizată într-un obiect.

— Bună, M, i-am spus păpușii, mă bucur nespus că ai însoțit-o pe Emily.

Am întrebat păpușa dacă ar interesa-o să învețe niște tehnici de relaxare pe care aveam de gând să i le predau lui Emily și i-am spus că trebuie doar să facă la fel ca noi. Apoi am învățat-o pe Emily o tehnică vizuală simplă de relaxare a musculaturii corporale. Am lăsat-o să aleagă o imagine asociată cu starea de după practicarea intensă a unuia dintre sporturile sale preferate: călăria și schiatul. Era în toiul iernii, iar Emily nu se ducea la călărie, așa că i-a fost mai ușor să se gândească la schiat, ceea ce și speram.

Consider că este important să oferi opțiuni, astfel încât copilul să simtă că deține controlul atunci când face alegeri care conduc la un rezultat pozitiv. Obiectivul nostru, de această dată, era ca Emily să meargă încrezătoare și fără teamă la schiat în vacanța organizată împreună cu familia. Și-a închipuit cum se simte imediat după ce schiază pe o pârtie dificilă, „dar nu pe cea pentru avansați", a precizat ea, „încă nu sunt pregătită".

— Nu încă, am adăugat eu.

Păpușa ca metaforă și coterapeut

Atunci când a sosit ora de plecare, Emily vorbea despre cum ne vom juca cu M data viitoare și mi-am dat seama că acum este complet implicată în terapie, M jucând rolul coterapeutului. Ne întrebaserăm dacă Emily s-o ia sau nu pe M în vacanță, și eu o îndemnasem insistent s-o facă:

— Se va simți singură dacă va rămâne acasă, am spus eu mieroasă, și va rata toată distracția.

M-am adresat acestei laturi disociate a lui Emily, folosind-o pe M pentru a formula metaforic diversitatea ideilor existente. Apoi, adresându-mă lui M, am continuat:

— Știi că Emily te poate pune într-un rucsac, așa că vei putea chiar și schia împreună cu ea. Vreau să-mi povestești tot ce ai făcut în vacanță atunci când te întorci.

Două săptămâni mai târziu, Emily s-a întors din excursie. M era și ea prezentă. Mama a vorbit în termeni foarte măgulitori despre reușitele lui Emily din vacanță. Luase câteva lecții de schi, schiase împreună cu mama și verii ei și nu avusese căderi sau dureri de burtică întreaga vacanță.

Emily a venit la a șasea ședință fără M. În schimb, era însoțită de fratele ei mai mic și i-a fost îngrozitor de greu să se despartă de mamă. A început să se certe cu fratele ei, care aștepta răbdător ca mama să-i citească. De data aceasta, am început să observ că o parte din comportamentul mamei față de Emily este ambiguu. Accepta toate îmbrățișările și sărutările și îi spunea că este vremea să intre în cabinet, însă nu transmitea niciun indiciu nonverbal în acest sens, cum ar fi s-o lase să plece. Mi-a amintit de felul distrat în care Emily își ținea păpușa într-o ședință precedentă.

— Emily, nu vei mai avea timp să te joci cu mine, dacă îl irosești certându-te cu mama și fratele tău, am spus eu.

Mesajul era adresat atât lui Emily, cât și mamei sale. În timp ce mama a înțeles că trebuie să plece cu forța, lui Emily i s-a promis că va fi lăsată să se joace drept recompensă. Odată ce a intrat în cabinet, a fost atrasă de câteva jucării noi. Înainte evitase cu desăvârșire să cerceteze camera de joacă. De data aceasta, a scos trusa medicală, a aranjat jucăriile de parcă ar fi fost la spital și a supus unei intervenții chirurgicale o fetiță cu piciorul rupt. Mama lui Emily suferise o intervenție chirurgicală minoră la genunchi cu câteva săptămâni înaintea excursiei la schi, ceea ce poate explica de ce Emily s-a gândit la o rană la picior. Mi-am dat seama că Emily era cam indispusă în ziua aceea și a insistat că fetița va avea nevoie de cel puțin o săptămână în spital pentru a se însănătoși. (Acesta era intervalul de timp dintre ședințele noastre.)

Înaintea celei de-a șaptea ședințe, i-am explicat mamei lui Emily cum să se despartă de aceasta transmițându-și clar intențiile, atât verbal, cât și nonverbal. Ședința a fost un bun prilej pentru a exersa ceea ce are de făcut, despărțindu-se de Emily într-un mod afectuos, dar ferm, iar Emily acceptând cu ușurință despărțirea.

„Mulțumesc, M"

Cadrul clinic pe care îl folosesc în terapie, despre care am discutat la începutul poveștii, se bazează pe trei principii: relațiile sănătoase sunt vindecătoare; sursa tuturor suferințelor umane este o traumă de un fel sau altul; iar disocierea reprezintă atât sursa suferințelor noastre, cât și resursa de vindecare. Am ilustrat cele trei principii cu ajutorul poveștii despre Emily și păpușile sale. Relația dintre mine și Emily a fost benefică și am reușit să oglindesc calitățile pe care le demonstrase deja în relațiile deja existente cu păpușile și cu celelalte jucării. Oglindirea i-a încurajat comportamentele sănătoase. Cu toate că traumele din trecut sunt adesea imposibil de sesizat în cazul adolescenților, era clar că anxietatea resimțită de Emily în fața situațiilor noi este traumatizantă prin ea însăși. Emily era motivată să se însănătoșească, să fie mai puternică și să semene mai mult cu cei de vârsta ei (așa cum erau unele dintre păpușile sale). Disocierea îi provocase durerile de burtică și i-a permis, totodată, să-și proiecteze anumite laturi ale personalității asupra păpușilor, unele puternice, altele slabe. Cu ajutorul disocierii firești create de joc, am putut dezvolta elementele oferite de Emily — relația cu păpușile, cu cei de vârsta ei și cu membrii familiei — pentru a o ajuta să obțină distanțarea ideală (și apropierea ideală), astfel încât să devină puternică și să se vindece aproape complet de anxietatea de separare.

La cea de-a zecea ședință, ambii părinți declarau că, în general, Emily suferă mult mai puțin de anxietate. Era nerăbdătoare să renunțe să-și mai sugă degetul mare și îi promiseseră că-i fac găuri în urechi dacă reușește. Se întorsese din excursia la schi și încerca să meargă în vizită acasă la prieteni și să lege câteva noi relații de prietenie. Se învoise chiar să meargă la o petrecere și să rămână acolo fără mama ei. Erau niște realizări nemaipomenite obținute într-o perioadă relativ scurtă. Emily s-a plâns că doarme mai prost de când nu-și mai găsește jucăria de pluș pe care o ține în brațe în timp ce își suge degetul, dar a hotărât că este pregătită să înceteze, așa că era, poate, un lucru bun că nu-și găsește jucăria. Am întrebat-o dacă M își suge degetul. „Nu, n-are nevoie", a venit răspunsul ei.

După identificarea metaforei, este ușor să treci de la jocul imaginar la realitate și invers, după ce te-ai asigurat de gradul de receptivitate al inconștientului. Eram încrezătoare că Emily este pregătită să-și lase degetul în pace. Voia să învețe încă vreo câteva tehnici vizuale care s-o ajute să adoarmă singură. A reușit și, până la ședința următoare, încetase să-și mai sugă degetul și își făcuse programare pentru găurirea urechilor. Manifesta o mulțime de calități, își dăduse seama că tata nu mai e crunt și că vizitele la mine ar putea fi șterse de pe lista cu lucruri „dificile". Mi-am spus în sinea mea: „Mulțumesc, M".

Post-scriptum

Cu toate că M a constituit o metaforă jucăușă fundamentală în cadrul terapiei cu Emily, interesele, contextele și subiectele se pot schimba rapid atunci când lucrezi cu copii. O parte din iscusința unui bun terapeut constă în adaptarea la schimbările respective, utilizarea aspectelor cu care contribuie micul client și transformarea acestora într-o metaforă folositoare, orientată spre rezultat. Sezonul de schi a trecut, Emily și-a reluat lecțiile de călărie și ne-am orientat spre căluții de jucărie. M nu mai venea la ședințe. În schimb, Emily clădea grajduri complicate, pline cu cai și tot harnașamentul necesar. Se prefăcea că le dă lecții păpușilor, învățându-le de fapt să se separe de părinți, să lege noi relații (cu poneii) și să-și dezvolte o multitudine de noi abilități. La ultima ședință, fratele ei de șase ani m-a întrebat în felul acela al copiilor de a ajunge direct la miezul chestiunii: „Cum te poate ajuta *jocul* cu cai să-ți depășești temerile?" Conștientă că atât Emily, cât și mama ei ne ascultau, i-am dat un răspuns care, dacă stau să mă gândesc mai bine, îmi rezumă în mare măsură concepțiile și modul de abordare a terapiei prin metafore jucăușe, precum și ceea ce am sperat să comunic în capitolul de față. I-am răspuns: „În același fel în care să călărești cai *adevărați* te ajută să fii curajos".

Referințe bibliografice

Anbar, R. (2001). „Automatic Word Processing: A New Forum for Hypnotic Expression". *American Journal of Clinical Hypnosis*, vol. 44(1), pp. 27–36.

Bloom, S. și Reichert, M. (1998). *Bearing Witness: Violence and Collective Responsibility*. Binghamton, New York: Haworth Press.

Bonanno, G. A. (2004). „Loss, Trauma, and Human Resilience: Have We Underestimated the Human Capacity to Thrive After Extremely Aversive Events?" *American Psychologist*, vol. 50(1), pp. 20–28.

Cardeña, E. (2000). „Hypnosis in the Treatment of Trauma". *International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*, vol. 48(2), pp. 225–238.

Gil, E. (1998). *Play Therapy for Severe Psychological Trauma* [Manual și înregistrare pe bandă video]. New York: Guilford Press.

Herman, J. (1992). *Trauma and Recovery*. New York: Basic Books.

James, B. (1994). *Handbook for the Treatment of Attachment-Trauma Problems in Children*. New York: Free Press.

Kalsched, D. (1996). *The Inner World of Trauma: Archetypal Defense of the Personal Spirit*. New York: Routledge.

LeBaron, S. și Hilgard, J. R. (1984). *Hypnotherapy of Pain in Children with Cancer*. Los Altos, California: William Kaufmann.

Lindemann, E. (1944). „Symptomatology and Management of Acute Grief". *American Journal of Psychiatry*, vol. 101, pp. 141–148.

Linden, J. (1996). „Trauma Prevention: Hypnoidal Techniques with the Chronically Ill Child". În B. Peter, B. Trenkle, F. C. Kinzel, C. Duffner și A. Isot-Pter (editori), *Munich Lectures on Hypnosis and Psychotherapy* (pp. 15–26). *Hypnosis International Monographs No. 2*. München, Germania.

Linden, J. (2003). „Playful Metaphors". *American Journal of Clinical Hypnosis*, vol. 45(3), pp. 245–250.

Linden, M. (nedatat). *Lesson of the Porcupine*. http://www.uwec.edu/counsel/pubs/lessonPorc.htm. Accesat la 27 august 2005.

Linley, A. (2003). „Positive Adaptation to Trauma: Wisdom as Both Process and Outcome". *Journal of Traumatic Stress*, vol. 16(6), pp. 601–610.

Perry, B. (2000). *Violence and Childhood: How Persisting Fear Can Alter the Developing Child's Brain*. http://www.childtrauma.org. Accesat în 23 iulie 2000.

Putnam, F. W. (1997). *Dissociation in Children and Adolescents: A Developmental Perspective*. New York: Guilford Press.

Pynoos, R. (1994). „Traumatic Stress and Developmental Psychopathology in Children and Adolescents". În R. Pynoos (coord.), *Posttraumatic Stress Disorder: A Clinical Review* (pp. 65–98). Lutherville, Maryland: Sidran Press.

Self-Brown, S., LeBlanc, M. și Kelley, M. (2004). „Effects of Violence Exposure and Daily Stressors on Psychological Outcomes in Urban Adolescents". *Journal of Traumatic Stress*, vol. 17(6), pp. 509–528.

Schaefer, C. E. și O'Connor, K. J. (coord.). (1983). *Handbook of Play Therapy*. New York: Wiley.

Van der Kolk, B. (1987). *Psychological Trauma*. Washington, DC: American Psychiatric Press.

CAPITOLUL 5

Escaladarea muntelui anxietății

Crearea metaforelor în terapia prin acceptare și angajament

MIKAELA J. HILDEBRANDT, LINDSAY B. FLETCHER ȘI STEVEN C. HAYES

Povestea colaboratorilor — o perspectivă personală și profesională

Mikaela Hildebrandt este actualmente doctorand în psihologie clinică la Universitatea din Nevada, Reno. Folosește metaforele în cadru clinic, în terapia prin acceptare și angajament (*acceptance and commitment therapy* — ACT), și i-au plăcut dintotdeauna parabolele și nuvelele, mai ales cele care încurajează oamenii să trăiască în conformitate cu principiile considerate importante.

Lindsay Fletcher este absolventă de psihologie clinică la Universitatea din Nevada, Reno, unde studiază eficiența terapiei ACT în insomnie. Este interesată de felul în care metaforele folosite în terapie, precum *kōan*-urile din doctrina Zen și poveștile istorisite în cadrul altor tradiții budiste oferă o modalitate de utilizare a limbajului prin care se comunică concepte care îl transcend.

Steven Hayes deține titlul de *Foundation Professor*[5] în domeniul psihologiei în cadrul Universității din Nevada și este autorul a 27 de cărți și 360 de articole științifice (a se vedea secțiunea bibliografică). Cariera sa s-a axat pe dezvoltarea unei noi abordări a naturii limbajului și cogniției umane, a teoriei cadrelor relaționale (*relational frame theory* — RFT) și a aplicațiilor acesteia în scopul înțelegerii și alinării suferințelor umane, mai ales prin ACT, care se bazează foarte mult pe folosirea metaforei. Își petrece timpul scriind, predând, făcând cercetare, ajutându-și studenții, răspunzând la e-mailuri, jucându-se cu mezinul, distrându-se cu copiii săi mai mari și sprijinind activitățile legate de ACT și RFT ale persoanelor din întreaga lume.

Prezentarea capitolului

Un alpinist pasionat a devenit prea anxios pentru a mai face alpinism, bucuria de a trăi a lăsat loc fricii și toate încercările rezonabile de a o ține sub control au dat greș. În cazul de față, Steven Hayes a îndeplinit rolul terapeutului, în timp ce Mikaela Hildebrandt și Lindsay Fletcher sunt principalele autoare ale capitolului. Împreună, descriu felul în care sunt folosite diverse metafore în cadrul terapiei prin acceptare și angajament (*acceptance and commitment therapy* — ACT). Susținând că metaforele transcend limbajul și ajută clienții să înțeleagă procese care nu pot fi explicate pe deplin cu ajutorul acestuia, cei trei ne prezintă procesele specifice meditației bazate pe conștientizare (*mindfulness*) din cadrul terapiei ACT și discută despre importanța includerii valorilor clientului pe lista obiectivelor terapeutice. Sunt oferite exemple clare privitoare la felul în care pot fi întrebuințate metaforele focalizate pe proces, pentru sporirea capacității de acceptare, recăpătarea controlului, observarea proceselor de gândire, a sinelui-drept-context, pentru a intra în contact cu prezentul și a lua decizii în conformitate cu valorile de viață. În cele din urmă, metaforele ajută la dezvoltarea abilităților de viață esențiale privitoare la o mai mare flexibilitate psihologică.

---

[5] Titlu prin care sunt recunoscute meritele academice ale unui profesor universitar. (N. red.)

Caracteristicile terapeutice

Problemele abordate

- Anxietate
- Atacuri de panică
- Teama de a nu suferi de incontinență urinară
- Simptome somatice
- Evitarea experiențială

Resursele dezvoltate

- Acceptare
- Defuziunea cognitivă
- Sinele-drept-context
- Capacitatea de a trăi în prezent
- Deprinderea tehnicilor de meditație bazată pe conștientizare
- Clarificarea valorilor
- Angajamentul de a acționa conform valorilor de viață
- Flexibilitate psihologică

Rezultatele vizate

- Traiul conform propriilor valori
- Flexibilitate psihologică
- Încredere
- Acceptare

În timp ce stătea atârnat de un perete de stâncă vertical, căutând următoarea priză, mintea lui Aaron a fost asaltată de gânduri: *Nu pot s-o fac; sunt prea obosit; este imposibil; vai, mă cuprinde neliniștea.* Se simțea fără vlagă și neputincios, iar palmele au început să-i transpire. O clipă mai târziu, l-au lăsat puterile și s-a prăbușit de pe peretele de stâncă. În timp ce atârna în gol prins numai în hamul de alpinism, Aaron și-a ridicat privirile și s-a întrebat ce i se întâmplă. S-a întrebat cum de nu mai este în stare să escaladeze muntele. Și-ar fi dorit să se afle în vârf.

Aaron și-a amintit cum se luptase cu anxietatea încă din clasa întâi, mai ales în situațiile în care avea impresia că este evaluat. A dezvoltat o teamă compulsivă de a nu-l apuca incontinența urinară în public, care a tot apărut și dispărut de-a lungul anilor de școală. Atunci când a intrat la facultate, deja era afectat de anxietate în multe situații publice. Avea senzația că îi vine să urineze în timpul prezentărilor de la cursuri și i se părea că ceilalți își dau seama. Evita interacțiunile sociale, chiar și pe cele cu membrii familiei, mai ales dacă implicau consumul de lichide. Era cuprins de panică atunci când se afla departe de casă. Avea note din ce în ce mai proaste și se gândea să renunțe la școală.

„În ultima vreme", a declarat Aaron, „anxietatea a început să pătrundă și în alte sfere ale vieții mele." Cu toate că era un cățărător remarcabil, făcea alpinism mai rar, iar anxietatea îi dădea de furcă până și în acest domeniu. În prezent manifesta multe simptome somatice, cum ar fi accelerarea bătăilor inimii și transpirația palmelor. A început să se teamă de atacurile de panică, ce acum aveau loc mai frecvent, și începuse să evite situațiile în care le resimțise. Se părea că, cu cât se străduiește mai mult să scape de anxietate, cu atât aceasta îi acaparează mai mult viața.

Definirea problemei

Aaron a mers pentru tratament la un centru de servicii psihologice din cadrul universității. După o scurtă evaluare a principalelor simptome și a istoricului medical, a fost trimis la o echipă de specialiști în terapia prin acceptare și angajament (ACT, pronunțat ca un singur cuvânt). Întrucât obiectivul ACT este de a-i ajuta pe clienți să aibă un comportament eficient în prezența evenimentelor neplăcute de natură personală (gânduri, sentimente, senzații corporale, amintiri și așa mai departe), acest demers terapeutic părea potrivit în cazul lui Aaron (Hayes, Strosahl și Wilson, 1999).

În conformitate cu evaluarea ACT standard, am dorit să analizez posibila influență a evitării experiențiale asupra comportamentului lui Aaron. Prin evitare experiențială, mă refer la refuzul clientului de a rămâne în contact cu anumite gânduri, sentimente, amintiri sau senzații corporale, chiar și atunci când încercările de a le evita par să agraveze problema. L-am rugat pe Aaron să enumere toate modalitățile prin care a încercat să-și amelioreze anxietatea.

— Am încercat să nu mă gândesc la asta, să iau medicamente sau să-mi distrag atenția uitându-mă la televizor, mi-a răspuns el. Încerc să fac gândurile să dispară. Ori de câte ori mă gândesc că o să am un atac de panică, încerc să-mi spun: „E în regulă să te simți așa" sau „Totul va fi bine". Uneori refuz să ies la cină cu prietenii sau la câte o petrecere, ca să nu fiu cuprins de anxietate. Iar atunci când îmi dau seama că o să am un atac de panică, trag foarte adânc aer în piept, ca să nu-mi mai bată inima așa de tare, și dau fuga la baie, ca să nu am parte de un incident nedorit.

Împreună, am întocmit o listă cu aproximativ douăzeci de modalități diferite prin care Aaron încercase să-și amelioreze anxietatea sau s-o facă să dispară.

Procesul de evaluare a scos la iveală faptul că Aaron manifestă un nivel crescut de evitare experiențială atât în comportamentul public, cât și în cel privat. În timpul primelor câteva ședințe, a devenit evident că, deși câteva dintre metodele folosite erau eficiente pe termen scurt, încercarea de a ține sub control anxietatea părea să aibă un efect paradoxal pe termen lung. Cu alte cuvinte, energia consumată pentru a controla sau a reprima trăirea anxioasă nu ajuta la ameliorarea generală a anxietății. Pe măsură ce încerca tot mai mult să fugă de trăirile personale, ducea tot mai puțin viața pe care și-o dorea. De aceea, obiectivul terapeutic a fost ca Aaron să renunțe la lupta împotriva anxietății și să se concentreze mai degrabă asupra unui trai cu rost, bazat pe valorile personale. Aaron a consimțit că este vremea să încerce ceva diferit. Ceva radical diferit. Am venit cu următoarea propunere:

— Ai încercat toate modalitățile rezonabile de controlare a anxietății. Și totuși, se pare că gândul: „Nu pot face cutare lucru până nu scap de anxietate" este cel care deține în realitate controlul asupra vieții tale. Poate că, de fapt, încercarea de a controla anxietatea este adevărata problemă.

Pentru a ilustra mai bine problema, i-am prezentat o metaforă. Aaron tratase anxietatea ca pe un pui de tigru înfometat, pe care îl hrănise, ca să nu plângă. Precum un tigru sătul, anxietatea a fost „îmblânzită" prin evitare, însă a devenit mai puternică și mai flămândă. Cu toate că Aaron venise la terapie crezând că trebuie doar să-și controleze mai bine anxietatea, din perspectivă ACT problema era chiar *încercarea* de a controla sentimentele neplăcute. Aaron s-a simțit ușurat aflând că nu este vina lui că nu poate alunga anxietatea, ci că tocmai „strategia" de a o ține sub control este greșită.

Pentru a-l ajuta pe Aaron să înțeleagă problema controlului, i-am prezentat metafora omului din groapă:

> Într-o zi, cu mult timp în urmă, te plimbai fără țintă și ai căzut într-o groapă. Atunci când te-ai trezit pe fundul gropii, nu aveai cu tine decât o lopată. Neştiind ce altceva să faci, te-ai apucat să sapi. Ai încercat să sapi repede, apoi încet, luând în lopată mult pământ, apoi puțin. Numai că groapa se făcea mai adâncă și mai lată. Seamănă cu experiența trăită de tine? Acum ești pe fundul gropii și speri, poate, că am să-ți dau o lopată norocoasă care te va ajuta să ieși în cele din urmă la suprafață... Ei bine, n-am o lopată norocoasă și, chiar dacă aş avea, n-aş folosi-o, fiindcă săpatul nu te va ajuta să ieşi din groapă. Se prea poate să trebuiască să renunțăm la întregul plan.

Rolul metaforei în terapia ACT

În terapia lui Aaron, am considerat că folosirea metaforelor îl va ajuta să identifice controlul și evitarea drept problemele cu care se confruntă și va ilustra lipsa de aplicabilitate a „soluțiilor" încercate anterior. Metaforele au avut rolul de a reliefa procesele psihologice care au loc în cadrul luptei clientului cu anxietatea, care îl pot prinde sau atrage în capcana comportamentelor neadaptative. Spre deosebire de nuvele sau pilde, care au adesea un caracter prohibitiv și sunt de obicei adaptate la conținutul problemei, metaforele ACT se referă la procesele psihologice aplicabile în orice situație. Indiferent dacă individul prezintă anxietate socială (precum clientul nostru) sau dispoziție depresivă însoțită de ideație suicidară, metaforele ACT ajută clienții să vadă *lupta* cu suferința drept problema cu care se confruntă mai degrabă decât anxietatea, depresia sau suferința în sine. De exemplu, i-am vorbit lui Aaron despre metafora luptei cu odgonul, pentru a-i atrage atenția asupra luptei cu anxietatea:

> Închipuie-ți că te-ai prins în lupta cu odgonul împreună cu un monstru uriaş și hidos. Între tine și monstru este un puț adânc și întunecat. De cazi în el, mori. Așa că tragi și tragi de odgon cât te țin puterile, însă monstrul este foarte puternic și te apropii tot mai mult de marginea puțului. Câtă vreme ești prins în încleştare, este dificil să-ți dai seama că trebuie, de fapt, să dai drumul odgonului.

Scopul terapeutic pe care l-am avut în vedere atunci când i-am prezentat lui Aaron metafora de mai sus a fost încurajarea unei noi perspective asupra problemei. Aaron, considerându-și anxietatea o problemă, a încercat să o modifice sau să o elimine. Metafora de mai sus înfățișează lupta cu anxietatea drept problema reală și alegerea de „a da drumul odgonului" drept soluție.

În terapia ACT, metafora reprezintă o punte între lumea creată de limbaj și experiența lumii care transcende limbajul. Metaforele sunt folosite în mod repetat, creator și spontan, astfel încât atât clientul, cât și terapeutul se raportează în permanență la procese care nu pot fi explicate pe deplin cu ajutorul limbajului. Metaforele sunt asemenea indicatoarelor care arată drumul spre un munte, îndreptându-ne spre experiența în sine.

Metaforele îi dezorientează cu bună știință pe clienți, astfel încât aceștia trebuie să descopere ceea ce funcționează și ceea ce nu funcționează ținând seama mai degrabă de propria experiență decât de niște reguli precise și înguste. De exemplu, metafora omului din groapă pe care i-am prezentat-o lui Aaron poate lăsa clientul fără un răspuns la întrebarea: „Cum ies din groapă?" Deruta îi încurajează pe clienți să se gândească la problemă dintr-un unghi diferit și, în cele din urmă, să ajungă singuri la un răspuns. Mai mult, „soluția" de a da drumul odgonului este vagă și lipsită de îndrumări explicite, pentru a încuraja clientul să găsească un răspuns observând ceea ce dă rezultate în funcție de propria experiență. Unul dintre scopurile acestei abordări este de a crea flexibilitate în comportamentul clienților, pe baza deprinderii de a se concentra asupra propriei experiențe, nu asupra gândurilor despre aceasta: *N-ar trebui să te simți așa; dacă aș putea face anxietatea să dispară, aș putea face ceea ce îmi place; sigur este ceva în neregulă cu mine.*

O modalitate prin care clienții capătă mai multă flexibilitate este crearea propriilor metafore. Renunțarea la continua dispută verbală face posibilă apariția unor opțiuni care nu au fost luate în considerare anterior. Ținând seama de propria experiență, clienții pot apoi evalua eficiența alegerilor făcute. Metaforele ajută clienții să treacă de la controlul aversiv sau evitarea trăirilor lăuntrice nedorite la controlul apetitiv, prin definirea propriilor valori și trăirea satisfacțiilor unei vieți în concordanță cu acestea.

Relația terapeutică

Voiam să-i comunic lui Aaron că rolul meu ca terapeut nu este de a-i oferi soluții la probleme („N-am lopata norocoasă care te va ajuta să ieși din groapă"), ci, mai degrabă, de a fi un îndrumător și un tovarăș de drum. Nu voiam să fiu văzut drept specialist, ci mai degrabă ca o persoană cu o perspectivă diferită:

> Închipuie-ți că îți croiești drum spre vârful unui munte. Uneori, drumul este anevoios și nesigur, cu stânci și ieșituri ascuțite. Alteori, îți iese în cale o cărare, pe care îți continui nestingherit drumul. Eu sunt pe alt munte și te văd urcând. Atunci când ajungi într-o porțiune dificilă, pot vedea soluții care să te ajute să treci de o ieșitură sau de o bucată mai povârnită, pe care tu nu le poți vedea atât de ușor. Din poziția avantajoasă în care mă aflu, pot juca rolul îndrumătorului arătându-ți soluțiile. Între timp, și eu escaladez un munte, mergând pe propriul drum plin de obstacole.

Crearea metaforelor compatibile cu terapia ACT

În cadrul terapiei ACT, conștientizarea este conceptualizată sub forma interacțiunii dintre patru procese psihologice: defuziunea, acceptarea, sentimentul transcendent al sinelui și contactul cu prezentul. Aceste procese sunt interconectate și interdependente și, cu clienții, sunt discutate concomitent, pe măsură ce aceștia se familiarizează cu subiectul în discuție. De asemenea, în timpul ședințelor, o parte semnificativă a terapiei este dedicată discuției despre valorile clientului și luării angajamentului de a acționa în conformitate cu acestea. La fel ca în alte cazuri în care a fost aplicată cu succes terapia ACT, veți vedea că și în cazul lui Aaron rezultatul a fost capacitatea sa de a reacționa în fața situațiilor dificile (inclusiv a gândurilor nedorite și a sentimentelor provocate de acestea) dând dovadă de flexibilitate psihologică.

Întrucât Aaron avea o vastă experiență în alpinism, în timpul ședințelor au fost create frecvent metafore care să unească procesele asemănătoare ce au loc în context terapeutic și în timpul excursiilor de alpinism. Din acest motiv, locul cel mai potrivit din care să începem ilustrarea evoluției terapeutice a lui Aaron este baza muntelui, de unde pornește călătoria.

Procesele specifice meditației bazate pe conștientizare

Defuziunea

Defuziunea reprezintă capacitatea de a recunoaște gândurile drept gânduri. Cu alte cuvinte, atunci când realizează procesul de defuziune, individul observă procesul gândirii, nu numai rezultatele gândirii. Acest proces de conștientizare permite contactul cu sentimentele, senzațiile corporale și amintirile evitate anterior.

Întrucât înțelegerea defuziunii la nivel cognitiv este plină de capcane asemănătoare celor în care clienții au căzut deja, am folosit metafora frunzelor de pe râu pentru a-i explica lui Aaron despre ce este vorba:

> Închipuie-ţi că în faţa ta se află un râu şi pe suprafaţa apei plutesc frunze. Atunci când îţi vine în minte un anumit gând, vreau să-l aşezi cu grijă pe o frunză şi să-l priveşti cum este dus de apă, până când se estompează de la sine. Observă cum, pe măsură ce gândul dispare, îşi face apariţia alt gând. La fel ca în cazul primului, vreau să aşezi gândul pe o frunză şi să-l priveşti cum se duce. Procedează la fel cu următorul gând şi cu toate celelalte.

În acest fel, Aaron a învățat să-și observe gândurile menținând o anumită distanță între sine ca observator și conținutul gândurilor.

Pentru a ilustra procesul de defuziune în alt mod, l-am rugat pe Aaron să-și vadă gândurile drept o pereche de ochelari cu lentile colorate în albastru: dacă ții la distanță perechea de ochelari cu lentile colorate în albastru, vezi lumea colorată în albastru, dar vezi și ce anume îi dă culoare. Dacă ți-ai pune ochelarii pe nas, ai percepe o lume colorată în albastru fără să înțelegi procesul prin care capătă culoare. Fiecare experiență ar căpăta nuanța ochelarilor pe care i-ai purta.

Pe măsură ce a început să înțeleagă procesul de defuziune dintr-o perspectivă experiențială, Aaron a creat singur metafore care au surprins procesul: În timp ce stau la poalele muntelui, mintea mea creează tot felul de „scenarii" despre capacitatea de a face alpinism în acea zi: *Poate îmi scapă priza din cauza ploii; poate că n-am dormit suficient azi-noapte; oare ce-or crede despre mine ceilalți cățărători; oare ce-ar crede despre mine, dacă am să cad lângă piciorul muntelui; dar dacă devin atât de agitat, încât fac pipi pe mine și toată lumea izbucnește în râs?*

Atunci când s-a ivit această mulțime de îndoieli, Aaron a fost tentat să le ia drept adevăruri și să nu țină cont de ceea ce există cu adevărat: muntele și experiența de alpinist. Povestind despre aceste clipe în timpul ședinței, Aaron a remarcat următoarele:

— Mintea mea este asemenea lui Toma necredinciosul. Construiește tot felul de scenarii.

Am căutat să înlesnesc și mai mult procesul de defuziune, răspunzând astfel la observația lui Aaron:

— Niciun gând nu te va ajuta să faci ceea ce trebuie să faci. Cu alte cuvinte, ideea că poți sau nu să escaladezi muntele nu îți afectează capacitatea reală de a-l escalada. Pregătirea și experiența de cățărător sunt cele care oferă o idee despre realizarea sarcinii. Cu toate acestea, faptul că iei de bune îndoielile îți va afecta cu siguranță capacitatea de a face alpinism, pentru că te împiedică să te concentrezi asupra sarcinii.

Acceptarea

Acceptarea înseamnă lăsarea gândurilor, sentimentelor, amintirilor sau senzațiilor corporale din prezent să se ivească în mod necondiționat, fără a încerca să le modifici. Acceptarea din cadrul terapiei ACT nu se bazează pe convingerea că acceptarea stărilor lăuntrice ar fi „mai bună", ci pe dovada că încercarea de a le modifica sau de a le controla nu pare să dea roade. În cazul lui Aaron, a fost vorba despre observarea senzațiilor neplăcute, cum ar fi apăsarea din piept, tremurul mâinilor și gândurile neplăcute precum *Aș putea face pipi pe mine* și despre a le permite pe deplin să apară în loc să le respingă. Aceasta presupune o schimbare profundă în ceea ce privește modul de raportare la gânduri și sentimente. După cum a demonstrat metafora luptei cu odgonul, să dai drumul la frânghie în loc să te lupți cu monstrul reprezintă gestul psihologic necesar pentru acceptarea lucrurilor așa cum sunt. De pe această poziție nedefensivă, Aaron poate intra în legătură cu experiențele nedorite pe care le evita anterior, precum și cu cele plăcute cărora le ducea dorul.

Odată ce a realizat defuziunea de conținutul gândurilor, lui Aaron i-a fost mai ușor să le accepte așa cum apar. Propunându-i să revedem metafora escaladării muntelui, l-am rugat pe Aaron să aplice acceptarea ca proces la experiența escaladării.

— Nu este neobișnuit ca, atunci când faci alpinism, să dai peste un obstacol neașteptat, precum o ieșitură, a afirmat el. Când se întâmplă așa ceva, este firesc ca până și cei mai buni alpiniști să-și dorească să dispară, să se întrebe câte bătăi de cap le va da și dacă n-ar fi mai bine să renunțe, pur și simplu.

— Cu toate acestea, am adăugat eu, pentru ca alpinistul să treacă de ieșitură, trebuie să-i accepte prezența. Nici dorințele, nici îngrijorarea alpinistului n-o vor face să dispară. Mai curând, un alpinist experimentat îi observă cu atenție caracteristicile și ia o decizie în cunoștință de cauză, pe baza experienței sale de alpinist, despre felul în care va continua urcușul pe munte.

Exemplul cu ieșitura a fost folosit în timpul ședinței pentru a ilustra felul în care procesul acceptării poate fi aplicat în viața lui Aaron. Adeseori, Aaron își petrecea o mare parte din timp încercând să reducă apariția și frecvența gândurilor anxioase. În mod paradoxal, atunci când a pus în practică acceptarea gândurilor și sentimentelor și a început să ducă o viață plină de satisfacții, anxietatea și tensiunea au devenit mai puțin supărătoare. Numai prin acceptarea deplină a trăirilor din prezent a scăzut cu adevărat frecvența experiențelor personale dificile, la fel cum depășirea unei ieșituri presupune acceptarea dificultății înainte de a putea găsi o cale de a o depăși.

Sentimentul transcendent al sinelui

Sinele-drept-context se referă la observarea propriilor experiențe de pe poziția „Eu/Aici/Acum". Se referă la un sentiment transcendent al sinelui, care este conștient de ceea ce se petrece atât în interior, cât și în exterior, în prezent. Așa-zisul sine-drept-context este diferit de sinele definit de conținutul gândurilor: *Sunt neliniștit; sunt un cățărător nepriceput; nu sunt bun de nimic.*

Pentru a ajuta la înțelegerea acestui proces specific meditației bazate pe conștientizare, i-am prezentat lui Aaron metafora tablei de șah:

> Închipuie-ţi o tablă de şah. Pe tablă sunt aşezate piese albe şi piese negre. Acestea sunt gândurile, sentimentele, amintirile tale. Piesele negre sunt gândurile negative, precum: *Sunt neliniştit; s-ar putea să fac pipi pe mine; voi fi atât de stânjenit,* iar cele albe se ceartă cu acestea, spunând lucruri de genul: *O să fie bine; n-ai mai făcut pipi pe tine de mult timp; oamenii vor înţelege.* Care e locul tău în toată povestea? Gândeşte-te că este posibil să semeni mai degrabă cu tabla de şah pe care se află piesele decât cu piesele în sine.

Scopul folosirii acestei metafore a fost de a arăta că, atunci când cineva trăiește sentimentul sinelui-drept-context mai degrabă decât pe cel al sinelui-drept-conținut, își dă seama că gândul *Sunt un alpinist nepriceput* este doar o piesă neagră de pe tabla de șah.

Asemenea tablei de șah, tu ești spațiul în care au loc evenimentele, i-am explicat eu lui Aaron. Poți privi „jucătorii" cum acționează așa cum o fac întotdeauna, fără să fii implicat fără voia ta în „luptă".

Pentru a-l ajuta pe Aaron să realizeze defuziunea de gândurile autoreferențiale, am utilizat din nou metafora gândurilor ca ochelari, întărind astfel legătura cu sinele-drept-context: atunci când nu-ți dai seama că ai ochelarii pe nas, ai impresia că gândul este „autentic" și te reprezintă. Așadar, atunci când gândești: *Sunt un alpinist nepriceput*, este greu să acționezi într-un mod care să contrazică acest gând. Însă atunci când realizezi defuziunea de gândurile despre sine, poți privi experiența escaladării ca un observator aflat în contact cu prezentul, fără nicio nuanță de culoare. Poți observa senzația care te încearcă atunci când apuci strâns o stâncă și te apropii de următoarea priză. Poți observa forța necesară, efortul picioarelor și mișcarea propriului corp în spațiu.

Contactul cu prezentul

Să fii în contact cu prezentul înseamnă să conștientizezi experiențele interioare și exterioare pe măsură ce apar. Contactul cu *prezentul* este vital pentru intensificarea celorlalte procese specifice meditației bazate pe conștientizare. Astfel, metaforele folosesc limbajul pentru a se referi la experiența contactului cu prezentul, după ce a fost realizată defuziunea de gânduri, de pe poziția sinelui drept observator neîngrădit de conținutul gândurilor și care acceptă în totalitate orice se ivește.

Pentru a încuraja contactul cu prezentul, l-am rugat pe Aaron să aplice metaforele privitoare la defuziune la gândurile și la starea de anxietate din prezent. Atunci când a apărut gândul *Sunt neliniștit*, a fost urmat de gândul *Poate că voi deveni și mai neliniștit* și apoi de *Nu vreau să simt asta.* Aaron a permis fiecăruia dintre gânduri să se transforme în câte o pereche de ochelari cu lentile colorate și a observat cum este să îi țină dinaintea ochilor. Exersarea intrării în contact cu prezentul în timpul ședinței i-a arătat lui Aaron cum să rămână în contact cu prezentul în timp ce face alpinism.

Valorile și comportamentul angajat

Valorile sunt însușiri comportamentale alese de fiecare. Sunt direcții în viață. Nu sunt scopuri specifice, concrete, care pot fi realizate sau îndeplinite. Nu sunt substantive. Mai curând, sunt particularități ale modului de trai. Sunt adverbe. Definirea valorilor în cadrul terapiei ajută clienții să înțeleagă implicațiile pe termen lung ale propriului comportament din prezent. Metaforic vorbind, aceste însușiri dorite sunt asemenea unei gradații de pe o busolă — reprezintă o direcție de urmat. Pe măsură ce încep să ia decizii de viață în concordanță cu propriile valori, în loc să încerce să evite anumite sentimente sau gânduri, clienții trăiesc sentimente mai intense de satisfacție față de propria viață. În cazul lui Aaron, încercările de a ține sub control anxietatea îl împiedicau să se bucure de valorile considerate importante: studiul, petrecerea timpului cu prietenii și implicarea în activități fizice, cum ar fi escalada.

Clarificarea valorilor clienților nu ar duce la rezultate de succes în lipsa unui comportament angajat. Fără asumarea unui risc, fără luarea unui angajament, viața rămâne plină de șovăieli și centrată pe sine. Atunci când oamenii vor acționa tot mai mult într-un mod eficient, bazat pe valori personale, caracterul evolutiv al comportamentului uman va începe să fie în avantajul, nu în dezavantajul lor.

Alegerea unei căi spre vârful muntelui și apucarea fermă a următoarei prize au fost folosite drept metafore pentru valorile și comportamentul angajat ale lui Aaron. Opțiunile referitoare la calea de urmat permit procesului de escaladare să aibă loc. Dacă „a urca" n-ar fi mai important decât „a coborî", atunci bucuria de a face alpinism ar fi cu neputință. Adevăratul scop este de a urca — de a trăi. Însă urmarea unei direcții permite realizarea procesului.

Aaron a constatat în mod repetat că mișcările noi pe jumătate făcute dau întotdeauna greș. Pentru a învăța o mișcare nouă, omul trebuie efectiv să-o *facă* — în întregime. Aceasta a devenit metafora angajamentului, iar fiecare nou exercițiu terapeutic a făcut trimitere la „încercarea de a găsi o nouă priză". Metafora era folositoare în confruntarea cu obstacole și probleme. Aaron spusese că vrea să facă alpinism cu încredere și s-a plâns că anxietatea îl împiedică. Această afirmație putea fi germenul din care să crească o nouă variantă a evitării experiențiale. Am stabilit o legătură între observația de mai sus și obiectivele terapeutice, spunând următoarele:

— Cuvântul *încredere* este alcătuit din două părți: *în-*, care înseamnă „în interiorul", și *-credere*, care înseamnă „a fi încredințat de ceva" sau „a avea încredere în ceva". Astfel, a face alpinism cu încredere este similar cu a face alpinism având încredere în ceva sau în concordanță cu valorile personale. Aceasta nu înseamnă neapărat să te simți încrezător în sine, cel puțin nu la început. Înseamnă să fii fidel ție însuți — să acționezi din convingere. Asta înseamnă în-crederea.

Descoperirea valorii de a face alpinism cu încredere i-a permis lui Aaron să se dedice acțiunilor care servesc la înaintarea în direcția de viață aleasă. Acum, când mintea îi este năpădită de gândurile de demult precum: *Nu pot s-o fac; sunt prea obosit; este imposibil; vai, iarăşi mă cuprinde neliniştea,* Aaron poate realiza defuziunea de gânduri, le poate observa aşa cum sunt în prezent şi le poate accepta fără rezerve de pe poziţia sinelui observator. Atunci când se confruntă pe neaşteptate cu o ieşitură, o poate depăşi fără să se împotrivească prezenţei acesteia. Luându-şi angajamentul de a acţiona în concordanţă cu valorile sale ca alpinist, nu în funcţie de ceea ce îi dictează gândurile, Aaron poate ajunge atât în vârful muntelui real, cât şi al celui metaforic.

Flexibilitatea psihologică

Clienţii dovedesc flexibilitate psihologică atunci când folosesc procesele specifice meditaţiei bazate pe conştientizare, pentru a face alegeri bazate pe valorile personale şi pentru a se angaja să acţioneze în consecinţă. Pe măsură ce a continuat şedinţele de terapie, Aaron a început să descrie trăiri din timpul căţărărilor, care dovedeau flexibilitate psihologică. Şi-a prezentat metoda drept „cum să învăţăm să ne odihnim pe drum" şi a descris diferenţa dintre „odihnire" şi metodele anterioare pe care le încercase pentru atenuarea încordării din braţe şi mâini:

— Obişnuiam să-mi scutur braţele, dar de curând mi-am dat seama că de fapt mă epuizez singur, secătuindu-mi energia de care am nevoie pentru a face alpinism.

Odihna, şi-a dat el seama, este mai degrabă o metodă conştientă de a nu face nimic. Mai degrabă decât „a face ceva pentru a nu face nimic", cum ar fi să-şi scuture braţele pentru a se relaxa, Aaron a învăţat să rămână sprijinit de stâncă, menţinând doar atâta încordare cât să nu cadă, pentru a-şi recăpăta forţele înainte de a relua urcuşul.

Această discuţie ne-a permis să folosim odihna drept metaforă pentru deprinderea capacităţii de renunţare la lupta cu anxietatea.

— Asemenea musculaturii care se relaxează, dacă faci *ceva,* aceea nu este acceptare, am afirmat eu.

— Tot aşa cum a şti să-ţi laşi braţul să atârne este ceva ce ştii să faci fără să te gândeşti, a adăugat Aaron.

— Există o legătură între ceea ce faci acolo şi situaţia de aici privitoare la anxietate, am răspuns eu.

— Dacă m-aş putea abandona în felul acesta şi în viaţă, ar fi perfect, într-adevăr perfect. Am început să-mi dau seama cum ar fi, a conchis Aaron.

Rezultatul cazului

Folosirea metaforelor pentru transmiterea eficientă a diverselor procese ale terapiei ACT a fost încununată de succes în cazul lui Aaron. Anxietatea a încetat să mai fie un aspect esenţial al vieţii sale. A început să facă mai des alpinism, călătorind tot mai departe de casă, fără a ţine cont de previzibila anxietate. În cele din urmă, s-a alăturat unui grup internaţional de alpinişti şi a strâns banii necesari unei călătorii în jurul lumii, pentru a face alpinism. Terapia a luat sfârşit după 18 şedinţe, cu puţin înainte de începerea minunatei iniţiative. Anul următor, mi-a trimis periodic ilustrate din toate colţurile lumii, arătându-mi cum a înfruntat, acceptat şi escaladat munte după munte. Era evident, judecând atât după cuvintele scrise, cât şi după expresia de pe chipul său, că munţii escaladaţi nu reprezintă numai ceva concret. Una dintre ilustrate îl înfăţişa pe Aaron stând lângă un pisc înalt şi avea ca titlu doar următoarele cuvinte: „Muntele Anxietăţii".

Hayes, S. C., Strosahl, K. și Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and Commitment Therapy: An Experiential Approach to Behavior Change.* New York: Guilford Press.

PARTEA A DOUA

Crearea unor relații pozitive

CAPITOLUL 6

Cazul lui Carol

Încurajarea luării deciziilor prin metaforă și hipnoză

MICHAEL D. YAPKO

Povestea colaboratorului — o perspectivă personală și profesională

Dr. Michael Yapko este psiholog clinician și terapeut de cuplu și de familie, având domiciliul în Fallbrook, California. Este recunoscut la nivel internațional pentru interesul deosebit acordat terapiei de scurtă durată, hipnozei clinice și tratamentului depresiei majore, semnând numeroase cărți, capitole de carte și articole pe aceste teme (a se vedea secțiunea bibliografică).

Este membru al Asociației Americane de Psihologie, membru al Asociației Americane de Terapie Maritală și de Familie (American Association for Marriage and Family Therapy), membru al Societății Internaționale de Hipnoză, membru al Societății

Americane de Hipnoză Clinică, laureat al Premiului Milton H. Erickson pentru Excelență Științifică în Activitatea Publicistică în Domeniul Hipnozei și laureat în 2003 al Premiului Pierre Janet pentru Excelență Clinică.

Michael are o căsnicie fericită alături de Diane, specialistă în logopedie pediatrică. Împreună, le place să facă drumeții în natură în timpul liber. Michael a înțeles de mult că o poveste reușită poate captiva și educa oamenii, la fel cum trebuie să facă și o terapie eficientă.

Prezentarea capitolului

În cazul de față, Michael descrie un tratament realizat într-o singură ședință, în cadrul căruia propune o metaforă creată de terapeut în contextul mai larg al unei intervenții de tip hipnotic aplicată lui Carol, o clientă căsătorită de mult timp, chinuită de indecizie în privința unui eventual divorț. În stilul său clar, Michael conturează procedeele pe care le-a folosit pentru accesarea resurselor și obiectivelor clientei, în timp ce s-a concentrat asupra raționamentelor prin care clienta a rezolvat dificila sarcină de luare a unei decizii. Vom afla raționamentele din spatele evaluării și planificării tratamentului, fundamentul interpretărilor terapeutice și motivația includerii metaforei în ședința de terapie. Metafora prezentată în capitolul de față reprezintă doar una dintre „intervențiile" propuse lui Carol în timpul ședinței de terapie. Ședința a fost filmată în întregime cu echipament profesionist și este disponibilă pe site-ul doctorului Yapko, la www.yapko.com.

Caracteristicile terapeutice

Problemele abordate

- Indecizie
- Gândire ruminativă
- Ambivalență
- O căsnicie nefericită
- Teamă de despărțire
- Conflict de tip „abordare–evitare"

Resursele dezvoltate

- O perspectivă motivantă, pozitivă
- Mecanisme de ajustare pozitive
- Ducerea până la capăt a unei decizii
- Acceptarea îndoielii și a sentimentelor contradictorii
- Senzația de evoluție
- Mai multă încredere
- Acceptarea faptului că nu există decizia „corectă"

Rezultatele vizate

- Luarea cu responsabilitate a deciziilor
- Conștiința unui scop
- Autodezvoltare și evoluție
- Capacitatea de a acționa
- Acceptarea prețului plătit

Contextul ședinței

În decembrie 2003, am avut prilejul de a participa ca membru al corpului profesoral la Congresul de Terapie de Scurtă Durată finanțat de Fundația Milton H. Erickson. Întrunirea a avut loc în San Francisco, California, și a reunit peste o mie de terapeuți care împărtășeau cu toții dorința de a face psihoterapie de scurtă durată într-un mod mai eficient.

În timpul întâlnirii, am fost rugat să țin o demonstrație clinică pe viu care să lămurească anumite aspecte ale abordării mele clinice. Am intitulat demonstrația „Posibilități și probabilități în hipnoză", un titlu suficient de general pentru a include orice fel de problemă puteam fi rugat să abordez în timpul ședinței, întrucât nu aveam nici cea mai vagă idee cine se va oferi voluntar din public pentru a-mi sluji drept partener în această inițiativă, cu atât mai puțin ce fel de problemă mă va ruga să abordez. Intenția generală era să demonstrez posibilele beneficii ale hipnozei în intervențiile clinice.

Intervievarea lui Carol. Stabilirea obiectivelor și evaluarea resurselor

În urma unei scurte prezentări a căilor prin care hipnoza poate îmbunătăți capacitatea de rezolvare a problemelor, am întrebat publicul dacă cineva din sală ar fi interesat să se ofere voluntar drept client în cadrul demonstrației. Cu coada ochiului, am observat cum se ridică o mână. Am confirmat imediat că am văzut gestul, înclinându-mi capul în semn de aprobare spre femeia care ridicase mâna, și abia apoi mi-am dat seama că-mi este cunoscută. După cum s-a dovedit, voluntarul era o femeie care participase la un seminar de-al meu cu aproximativ șapte ani în urmă și care fusese, de asemenea, subiect pentru demonstrații în cadrul atelierului respectiv. În afara acestei unice întâlniri cu ani în urmă, nu mai avusesem nicio tangență cu ea.

Voluntarul era o femeie pe nume Carol, care a început prin a-mi aminti când și cum ne cunoscuserăm. Am început ședința de terapie întrebând-o pe Carol dacă are un anumit obiectiv sau o anumită problemă pe care vrea s-o abordăm în ziua aceea.

— Mă aflu oarecum într-o răscruce a vieții, una destul de importantă, de fapt, a spus ea. Încerc să decid dacă să redevin celibatară la 61 de ani sau dacă să rămân căsătorită. Încerc să iau o decizie de foarte multă vreme și m-am gândit că poate fi un bun subiect de discuție, a continuat ea.

I-am adresat lui Carol următoarea întrebare:

— Cum vei proceda în luarea acestei decizii extrem de importante pentru tine?

Pentru a evidenția că încerc să înțeleg procesul luării deciziei, am repetat:

— Nu întreb care este decizia, ci întreb cum vei proceda în luarea deciziei.

— Ei bine, mă gândesc la asta de ceva timp, și s-au întâmplat niște lucruri care m-au împins să iau o decizie... sau mai degrabă să încerc s-o fac, a răspuns Carol. Am discutat cu colegii, cu prietenii foarte apropiați, nu cu multe persoane, însă străduindu-mă de asemenea, cred eu, să văd mai bine în sufletul meu, să mă văd dintr-un alt unghi sau să-mi închipui cum ar fi să trăiesc o altă viață. Iar asta mi s-a părut deopotrivă palpitant... și înfricoșător. Însă am observat că, din anumite puncte de vedere, [e] mai degrabă palpitant decât înfricoșător în ultima vreme și îmi cam stârnește curiozitatea. Am mai fost singură și chiar mi-a plăcut.

În continuare, a spus că i se pare că se percepe „mai degrabă drept o individualitate decât o parte a unei familii sau a unui cuplu căsătorit".

Ascultând-o pe Carol cum vorbește despre uriașa decizie ce îi putea marca viața, urmăream să înțeleg procesul prin care abordează luarea unei astfel de decizii. La urma urmei, este improbabil ca un proces defectuos de luare a deciziilor să producă o decizie bună. Astfel, voiam să știu ce factori ia Carol în considerare, cărora le acordă, poate, prea multă importanță și pe care îi trece cu vederea sau îi consideră prea puțin importanți, dacă exista vreunul.

De ce era indicată folosirea metaforelor în cazul lui Carol?

Deoarece o tratam pe Carol în neobișnuitul context al unei intervenții într-o singură ședință realizată în fața a sute de necunoscuți, abordarea mea trebuia să fie încurajatoare și lipsită de agresivitate. Nu voiam să-i pun prea multe întrebări și s-o fac să se simtă vulnerabilă în fața grupului și nici nu-mi trebuiau mai multe informații în afara celor cerute. Detaliile și exemplele suplimentare nu mi-ar fi comunicat mai mult decât ceea ce știam deja. Sugestiile indirecte, inclusiv folosirea metaforelor, sunt ideale în astfel de situații — atunci când cineva este vulnerabil — și în cazul clienților care vor și resping, totodată, sfaturile directe, preferând să ajungă pe cont propriu unde își doresc (B. Erickson, 2001; M. Erickson, 1958; Erickson și Rossi, 1976; Haley, 1973). Astfel, folosirea metaforelor părea o metodă respectuoasă de a o pune la încercare pe Carol și, în același timp, de a o sprijini. Pe deasupra, deoarece Carol, prin chiar firea ei, era înclinată să reflecteze mai profund decât alții, îmi era limpede că pot folosi metafore și că mă pot bizui pe tendința firească a lui Carol de a porni într-o căutare a semnificațiilor importante pentru ea. Chiar și așa, nu a fost totul indirect: i-am oferit lui Carol o formulare directă a problemei-cheie atunci când am întrebat-o cum are de gând să abordeze procesul de luare a deciziei. În momentul în care am introdus metafora principală în ședința de terapie, Carol era deja familiarizată cu problema pe care o abordam: luarea și punerea în aplicare a unei decizii dificile, în ciuda sentimentelor contradictorii din prezent, prin concentrarea asupra posibilelor beneficii. Prin urmare, i-a fost mai ușor să pătrundă în cadrul cognitiv și perceptual oferit de poveste.

Informații generale despre hipnoză, sugestii indirecte și metafore

Ca specialist cu vechime în hipnoza clinică și ca autor și profesor în domeniu, m-am dedicat cu abnegație încurajării utilizării hipnozei pe scară mai largă în rândul clinicienilor. Există, cu siguranță, dovezi solide care arată că hipnoza îmbunătățește calitatea psihoterapiei în general și a terapiilor cognitiv-comportamentale în particular (Lynn, Kirsch, Barabasz, Cardeña și Patterson, 2000; Schoenberger, 2000; Yapko, 2003). Integrarea hipnozei în terapia cognitiv-comportamentală (*cognitive behavioral therapy* — TCC) și în abordările terapeutice strategice s-a aflat în centrul preocupărilor mele profesionale de-a lungul întregii cariere, mai ales în privința tratării tulburării depresive majore (Yapko, 1992, 2001, 2006).

În general, hipnoza nu este considerată a fi o terapie de sine stătătoare (Asociația Americană de Psihologie, 1999). Mai degrabă, hipnoza este considerată un mijloc de comunicare a conceptelor terapeutice către client, precum și un mijloc de creare a unui mediu propice (adică receptivitate din partea clientului și un context încurajator), astfel încât clientul să asimileze mai bine mesajele terapeutice esențiale. Atunci când studiem literatura științifică și clinică privitoare la hipnoză, aflăm o mulțime de lucruri despre prelucrarea informațiilor în creier, percepție, sugestibilitate, dinamica influențelor interpersonale, relația dintre creier și psihic, puterea așteptărilor de a influența rezultatele terapeutice, puterea ideilor de a modela reacțiile emoționale și comportamentale, precum și multe alte variabile care, singure sau în combinație, influențează în mod direct reacția unui individ la mesajele transmise de altul (Yapko, 2003).

Domeniul hipnozei clinice a manifestat un interes deosebit față de potențialul metaforelor terapeutice ca mijloc de comunicare (B. Erickson, 2001; Haley, 1973; Lankton și Lankton, 1989). În ceea ce privește formularea unei sugestii hipnotice, există o varietate de modalități posibile de „ambalare" și de comunicare a unui mesaj menit să aibă valoare terapeutică. Acestea variază de la sugestii directe, la o extremă a spectrului structurii sugestiilor, până la sugestii indirecte, la cealaltă extremă a spectrului. Astfel, un domeniu de interes constant în rândul clinicienilor și al cercetătorilor a fost studierea avantajelor și dezavantajelor metodelor de comunicare directe și indirecte în contextul psihoterapiei (Lynn, Neufeld și Mare, 1993; Yapko, 1983, 2003).

În mod evident, metafora este o formă de comunicare indirectă. În loc să discute în mod direct cu cineva despre problemele cu care se confruntă sau în loc să propună în mod direct cuiva să reacționeze într-un anumit fel, terapeuții care întrebuințează metafore folosesc căi indirecte, pentru a stimula ascultătorul să creeze asocieri subiective. Ascultătorului i se spune o poveste despre altă persoană aflată în circumstanțe diferite sau i se prezintă o analogie detaliată care se referă doar indirect la problemele cu care se confruntă.

Potențialele beneficii ale întrebuințării metaforelor au fost descrise elocvent într-o varietate de contexte. Acestea includ:

1. Avantajul de a putea învăța din experiența altuia;
2. Posibilitatea scăzută de a stârni împotrivire sau o atitudine defensivă din partea clientului, prin oferirea de sugestii într-o manieră indirectă;
3. Mai multă flexibilitate, deoarece clientului i se oferă oportunitatea de a interpreta înțelesul metaforei în felul propriu;
4. Adaptabilitatea metaforelor, care permite aplicarea lor la una sau multe dimensiuni ale experienței (fiziologică, comportamentală, cognitivă etc.);
5. Posibilitatea de a aduce la viață învățături terapeutice importante, într-o manieră ușor de reținut (asociind astfel învățăturile cu contexte specifice; Burns, 2001, 2005; Zeig, 1980).

Totuși, potențialul terapeutic al metaforelor poate fi lesne contestat, dacă împrejurările în care sunt folosite nu sunt adecvate. Există constrângeri legate de întrebuințarea metaforelor, după cum urmează:

1. Metaforele sunt o formă abstractă de comunicare, însă mulți oameni, dacă nu chiar majoritatea, au un stil cognitiv concret, putând să nu înțeleagă învățăturile poveștii;
2. Metaforele presupun ca ascultătorul să pornească în ceea ce se numește o „căutare a semnificațiilor", un proces proactiv pe care oamenii pasivi (îndeosebi cei deprimați) este posibil să nu se străduiască să-l realizeze;

3. Metaforele pot fi văzute drept evazive din cauza lipsei unei relații directe cu problemele clientului și pot fi astfel subapreciate, dacă acesta preferă un stil mai direct (Burns, 2001; Yapko, 2003).

Orice ședință de hipnoză clinică, asemenea oricărei ședințe de terapie, implică inevitabil numeroase forme și niveluri de comunicare. Atunci când am inițiat și apoi am realizat demonstrația clinică pe viu, am presupus că unele dintre mesajele schimbate cu celălalt participant la demonstrație vor fi destul de directe, iar altele vor fi indirecte. Dacă cineva ar fi urmărit întreaga demonstrație clinică, ar fi observat o gamă completă de sugestii întrebuințate în vederea atingerii obiectivelor terapeutice generale. Totuși, în capitolul de față, mă voi concentra în primul rând asupra folosirii metaforelor așa cum a fost făcută în cadrul demonstrației de hipnoză.

Identificarea obiectivelor terapeutice

Atunci când intervievez un client, cel mai adesea îmi este ușor să fiu de acord cu obiectivele sale. Experiența clinică m-a învățat că, de cele mai multe ori, oamenii știu ce vor, dar nu sunt siguri cum să obțină asta. Uneori însă, oamenii se găsesc într-o situație în care sunt siliți să facă o alegere, dar nu le surâde niciuna dintre variante. Și mai rău este atunci când oamenii își dau seama că trebuie să aleagă între variante care nu doar că nu le surâd, ci sunt poate chiar dureroase. Aceasta este dilema lui Carol: are o căsnicie nefericită și nu vrea să rămână cu soțul ei, dar îi este teamă să renunțe la căsnicie. Niciuna dintre variante nu este convenabilă și ambele îi pot provoca o suferință emoțională considerabilă. Acesta este clasicul conflict „de tip abordare-evitare". Carol trebuie să fie capabilă să ia o decizie și s-o pună în practică, înțelegând în mod realist că, indiferent ce decizie va lua, vor exista câteva consecințe negative, dar niciuna căreia să nu-i poată face față, dacă știe ce face și de ce o face.

Ce ajută oamenii să îndure suferința unui divorț? Ce îi ajută să facă față evenimentelor dureroase ale vieții și, în cele din urmă, să le depășească? Din experiența mea, există mai mulți factori de care depinde capacitatea cuiva de a lua o decizie dificilă și de a o pune în practică. În primul și în primul rând, acea persoană trebuie să aibă o perspectivă motivantă asupra urmărilor pozitive pe termen lung care justifică îndurarea suferinței pe termen scurt necesară pentru a ajunge unde dorește. În cazul în care Carol nu își dă seama cu claritate că beneficiile vor prevala în cele din urmă asupra prețului plătit, prețul în sine poate părea enorm, devenind o piedică. În al doilea rând, acea persoană trebuie să dețină mecanisme de ajustare pozitive, cum ar fi capacitatea de a face față sentimentelor contradictorii, precum și reacțiilor celorlalți, care, în mod inevitabil, vor fi și pozitive, și negative. Carol va trece negreșit prin momente de îndoială referitoare la corectitudinea deciziei luate și probabil că va întâlni și alte persoane care îi vor pune la îndoială faptele și motivele. Va trebui să poată merge până la capăt cu decizia luată, chiar și atunci când va avea îndoieli, dacă vrea să evite blocajul indeciziei. În al treilea rând, acea persoană trebuie să aibă senzația că evoluează cumva odată cu trecerea timpului. Trebuie să existe niște repere care să-i indice că face într-adevăr progrese. Carol trebuie să poată observa pe parcurs indiciile care îi arată că a ales calea cea bună, dacă vrea să-și sporească încrederea în sine şi în capacitatea de a lua decizii de bun-simţ în care poate avea încredere fără a avea regrete tardive.

În timp ce o ascultam pe Carol, mi-am dat seama că se pricepe să-şi analizeze emoţiile şi că, în general, este destul de perspicace. Aceste resurse de preţ puteau fi acceptate şi utilizate. Totuşi, din unele puncte de vedere, poate că acorda prea multă atenţie propriilor sentimente. Concentrarea asupra sentimentelor de nemulţumire faţă de situaţia în care te afli poate duce la amplificarea lor, putând amplifica involuntar şi sentimentele de teamă şi de îndoială faţă de schimbarea situaţiei. Cu alte cuvinte, atunci când Carol îşi foloseşte sentimentele drept punct de reper pentru luarea deciziilor, sentimentele sale contradictorii pot întârzia sau chiar împiedica luarea unei decizii dificile.

Ar putea cineva să se afle în situaţia lui Carol şi să nu aibă sentimente contradictorii? Pare foarte puţin probabil. Carol îşi asuma un risc şi îşi punea în joc sentimentul stării de bine interioare indiferent de calea aleasă. După cum recunoscuse, simţea şi teamă, şi entuziasm în acelaşi timp, însă, în loc să accepte inevitabilitatea sentimentelor contradictorii din astfel de situaţii, îşi dorea claritatea oferită de o singură emoţie.

— M-am hotărât s-o las [decizia] să se dezvăluie singură şi să accept că îmi voi da seama când am să fiu pregătită s-o fac şi când are să fie momentul potrivit... a spus ea. Sunt încredinţată că o mai bună cunoaştere a propriei persoane şi dobândirea unui sentiment de forţă interioară, care să devină vizibil, mă vor ajuta să ajung acolo unde trebuie să ajung cu adevărat... Cred că ar fi util să accept pur şi simplu că pasul cel mai potrivit pentru mine va deveni tot mai clar... Îmi voi da seama de asta şi mă voi simţi pregătită să fac ceea ce trebuie să fac.

Dacă criteriul folosit de Carol în luarea deciziilor era de a nu mai avea sentimente contradictorii, criteriul era nerealist. Este mult mai realist să iei o decizie care să te ajute să evoluezi, în ciuda faptului că ai sentimente contradictorii.

Carol spera că, într-un fel sau altul, îşi va da seama instinctiv care este „pasul potrivit" şi că atunci decizia va fi uşor de luat. În opinia mea, se înşela din ambele puncte de vedere. În primul rând, să ştii care este pasul potrivit presupune să existe pasul potrivit. În realitate, o decizie ca aceasta nu are nimic de-a face cu *pasul* potrivit, ci cu *un pas* potrivit. Orice decizie va lua Carol, fie de a rămâne în căsnicia nefericită, fie de a renunţa la aceasta, va fi viabilă. Orice decizie va avea atât un preţ, cât şi beneficii. Prin urmare, problema este aceea că niciuna dintre decizii nu va fi plăcută, nici în prezent, nici în viitor. Acomodarea cu o relaţie nefericită nu este o opţiune convenabilă. La fel, nici acomodarea cu greutăţile vieţii unei femei necăsătorite şi înfruntarea de una singură a problemelor nou-ivite nu sunt variante convenabile. Astfel, nu este realist să te aştepţi ca o decizie sau cealaltă să pară corectă sau să fie în mod clar alegerea cea mai bună. Această perspectivă are o strânsă legătură cu prezentul, când atenţia trebuie concentrată mai ales asupra viitorului: ce va aduce fiecare decizie şi care va fi preţul plătit? Răspunsul la aceste întrebări o va ajuta pe Carol să decidă pentru ce merită să plătească un preţ. Apoi va putea decide dacă ea personal poate plăti acel preţ, ţinând cont de obiectivul propus şi înţelegând că beneficiile vor cântări mai mult decât preţul plătit.

Resursele lui Carol

Carol este o femeie profundă, sensibilă şi perspicace. Are o carieră de succes, copii reuşiţi şi timp de 40 de ani a făcut faţă cu dârzenie unei căsnicii dificile, ca să n-o numim altfel. În mod clar, este capabilă să-și urmeze scopurile, chiar și atunci când calea către atingerea acestora este greu de urmat. Astfel, demonstrează că are capacitatea de a face abstracție uneori de propriile sentimente și de a pune datoria înaintea dorințelor personale, unul dintre cele mai avansate și mai complexe ansambluri de abilități pe care poate spera cineva să le dobândească.

De asemenea, Carol crede în corectitudinea și în importanța propriilor emoții. Este convinsă că, dacă le analizează și le cercetează suficient, sentimentele pot fi un indicator precis al experienței sale de viață. Oamenii armonizați emoțional cu propria persoană sunt adeseori capabili să-și folosească emoțiile drept factori catalizatori ai unui comportament consecvent. Faptul că ea era conștientă de sentimentele sale contradictorii și și-a dat seama când entuziasmul a început să prevaleze asupra temerilor mi-a arătat că, probabil, luase deja decizia de a renunța la căsnicie. În urma interviului, mi-am format impresia că încearcă pur și simplu să găsească o cale prin care să accepte mai ușor decizia (lucru valabil, poate, și pentru alții). Consider că în aceasta constă resursa numită „control asupra impulsurilor" și că o asemenea înțelepciune și chibzuință ajută la formarea integrității de caracter. Acestea sunt alte resurse remarcabile deținute de Carol.

De asemenea, Carol este conștientă de propriul corp. Își folosește senzațiile corporale drept reper pentru evaluarea propriei persoane și a propriilor reacții. A făcut observații repetate despre modificarea senzațiilor corporale în timpul ședinței și ulterior acesteia, mai precis despre senzația de lățire a umerilor și de creștere a forței în partea superioară a corpului. Astfel, capacitatea sa de conștientizare a emoțiilor și a senzațiilor fizice, precum și înzestrările intelectuale s-au îmbinat cu observațiile despre procesul schimbării umane, pentru a-mi oferi resurse de preț de utilizat în timpul ședinței.

Fiind ea însăși psihoterapeut, Carol crede, evident, că oamenii pot evolua și se pot schimba. Știe cu siguranță că, pe măsură ce o fac, vechile atașamente se destramă și se creează altele noi. Acest sistem de convingeri era independent din punct de vedere funcțional de decizia pe care trebuia s-o ia, iar asta în dezavantajul lui Carol. De aceea, obiectivul principal al ședinței lui Carol a devenit să îi reamintesc, în contextul luării propriei decizii, că, dacă vrea ca viața să meargă mai departe, va trebui în mod inevitabil să lase în urmă anumite lucruri.

Hipnoza și modul în care i-a fost comunicată metafora lui Carol

În urma interviului și a conturării obiectivelor prezentate mai devreme, am inițiat inducția hipnotică. Inducția hipnotică este procesul prin care obținem atenția clientului și îi mărim treptat concentrarea și receptivitatea. Hipnoza presupune de obicei, dar nu în mod obligatoriu oferirea de sugestii de relaxare, pentru reducerea anxietății clientului și a potențialului ei perturbator. De asemenea, hipnoza presupune impulsionarea gândirii clientului, crearea senzației că sugestiile oferite au un scop bine determinat. Se creează astfel așteptări legate de posibilitatea de a afla ceva plin de semnificație în timp ce clientul este absorbit de proces. Hipnoza nu are capacitatea de a vindeca prin ea însăși — mai degrabă, noile asocieri care se formează în mintea clientului în timpul procesului sunt cele care au potențial terapeutic, iar metafora, în contextul hipnozei, poate fi un mijloc de sprijinire a formării acestor noi asocieri (Yapko, 2003).

Odată ce Carol a reuşit să se concentreze, şi-a închis ochii şi a devenit tot mai atentă la cuvintele mele, am început să-i vorbesc despre normalitatea sentimentelor contradictorii din anumite situaţii şi despre unele dintre resursele personale pozitive pe care i le descoperisem. Am vorbit în general despre faptul că viaţa presupune în mod inevitabil schimbări, fie că este vorba despre schimbări din mediul social, geografic, de muncă, din relaţiile de prietenie sau legate de interesele personale. I-am sugerat că sănătatea mentală este definită de capacitatea de adaptare la aceste schimbări. Mai departe, am remarcat că există multe căi de luare a deciziilor şi am subliniat că unele procese de luare a deciziilor sunt eficiente în anumite situaţii, dar nu şi în altele. Apoi am arătat că viaţa, prin natura ei, este ambiguă, în sensul că nu există un înţeles clar, indiscutabil ori cea mai corectă decizie. Unele dintre cele mai importante decizii pe care cu toţii suntem nevoiţi să le luăm în viaţă trebuie luate pe baza unor informaţii insuficiente. Totuşi, ceea ce determină în cel mai înalt grad calitatea vieţii noastre sunt consecinţele deciziilor pe care le luăm. Prin urmare, i-am atras atenţia lui Carol asupra conceptului ambiguităţii şi am înlesnit normalizarea (depatologizarea) sentimentelor sale de nesiguranţă, astfel încât să poată accepta teama sau îndoiala drept ceva inevitabil, continuând să evolueze prin luarea unor decizii inteligente.

Odată ce a fost prezentat şi dezvoltat conceptul de ambiguitate, am putut întări ideea că nesiguranţa înseamnă risc. Astfel, am făcut o trecere firească spre discuţia despre faptul că orice decizie importantă aduce atât avantaje, cât şi dezavantaje. Această idee mi-a permis să arăt că până şi schimbările care sunt în mod clar pozitive implică cel puţin câteva consecinţe negative. Acesta a fost momentul din procesul de hipnoză în care am introdus metafora principală, un fragment din piesa *Inherit the Wind* (Lawrence şi Lee, 1951/2003; ecranizată sub titlul *Procesul maimuţelor*, 1960, regia Stanley Kramer).

Am ales să-i spun lui Carol povestea de faţă datorită senzaţiei că evită să ia o decizie majoră de viaţă fiindcă îşi dă seama, în mod instinctiv, că orice decizie luată va fi probabil dureroasă. Analizând ani în şir posibilele decizii, evita de fapt să ia o decizie. Carol voia să evite atât suferinţa provocată de continuarea căsniciei, cât şi pe cea provocată de divorţ, însă continuarea unei vieţi marcate de indecizie şi inerţie permanente era la fel de dureroasă. Astfel, voiam s-o fac să se concentreze asupra ideii mai realiste şi mai responsabile că, dacă vrea să progreseze — în orice direcţie —, va trebui să plătească un preţ. Voiam mai ales să transmit mesajul că pentru *orice* lucru de valoare va trebui plătit un preţ, iar înţelepciunea constă în a-ţi da seama că *preţul plătit este justificat de rezultat*. De exemplu, o bună educaţie presupune ani de studiu şi renunţarea frecventă la timpul liber.

Metafora împrumutată din piesa *Inherit the Wind*, pe care am parafrazat-o din memorie, scoate în evidenţă aceeaşi chestiune, şi anume că, pe măsură ce progresăm din punct de vedere ştiinţific şi social, va trebui să plătim un preţ. Personajul Henry Drummond, interpretat de Spencer Tracy în adaptarea cinematografică din 1960, este un avocat care apără un învăţător ce a îndrăznit să predea teoria evoluţiei într-un orăşel profund religios, ai cărui locuitori interpretează într-un sens cât se poate de literal învăţăturile Bibliei. Drummond face observaţia că dezvoltarea cunoaşterii poate presupune revizuirea sau chiar renunţarea la ideile îmbrăţişate anterior. Deşi poate fi neplăcut uneori, ne sfătuieşte el, nu ar trebui să lăsăm sentimentul de neplăcere să ne împingă spre alegerea unei ignoranţe comode. Discursul lui Drummond, rezumat de metafora prezentată lui Carol, reliefează importanța prevederii și a curajului de a plăti prețul progresului. Metafora, în forma în care i-a fost comunicată lui Carol, precum și prezentarea orală care a pregătit terenul sunt incluse în secțiunea următoare.

Inherit the Wind. O metaforă despre prețul progresului

Există ceva ce uşurează munca anevoioasă, nu-i aşa? Conştiinţa unui scop... conştiinţa a ceea ce se află la capătul drumului... şi nimeni, absolut nimeni nu este mai puternic decât un om cu o cauză... Ceea ce s-a petrecut de-a lungul acestor ani... arată ce se întâmplă atunci când îţi faci o cauză... din dezvoltarea conştiinţei de sine... din autodezvoltare... şi tu ai făcut asta. Nu e deloc o coincidenţă faptul că... lucrurile pe care eşti în stare să le faci acum... cu ani în urmă... nici nu ţi-ar fi trecut prin cap că le vei reuşi... aşadar, curiozitatea de care dai dovadă... pe măsură ce îţi observi propria evoluţie... şi e interesant că folosesc cuvântul *evoluţie*... fiindcă, pentru mine, este o exprimare dinadins aleasă... Îmi amintesc cum, cu ani în urmă, am fost profund impresionat de lectura cărţii... şi apoi de vizionarea filmului... *Inherit the Wind*... povestea procesului lui John Thomas Scopes, din Tennessee, de la începutul secolului trecut... Spencer Tracy a fost cel care i-a dat viaţă... atunci când s-a adresat juraţilor... care dezbăteau soarta unui om ce îndrăznise să predea despre evoluţie... şi a spus: „Doamnelor şi domnilor juraţi... cunoaşterea, progresul, are un preţ..." Şi apoi l-a cuprins un soi de visare... în timp ce le vorbea juraţilor... dar parcă nu pentru ei vorbea... era cufundat în gânduri... pe când spunea: „E ca şi cum un omuleţ stă în spatele unui birou şi stabileşte preţul progresului... spunând: «Da, doamnă, puteţi vota... şi puteţi participa în viaţa politică cu drepturi egale... însă atunci nu vă veţi mai putea folosi de faptul că sunteţi femeie». Sau: «Da, domnule, puteţi cumpăra un avion... şi puteţi călători rapid pe distanţe mari... însă norii vor mirosi a benzină... iar păsările nu vor mai avea niciun mister». Sau: «Da, doamnă, puteţi primi un aparat telefonic... şi puteţi schimba pe loc informaţii cu ceilalţi... însă... veţi renunţa la o parte din intimitate... iar depărtarea îşi va pierde farmecul»"... Şi lucrurile despre care îţi vorbea tatăl tău [când îţi spunea: „Fă ce trebuie, chiar dacă e greu"]... şi sfaturile din ziare [care spuneau: „Şansele sunt adesea ratate pentru că se prezintă sub aparenţa unor lucruri greu de făcut"]... şi ceea ce va dăinui... mă rog, după ce şedinţa se va termina... va fi înţelesul evoluţiei... fiecare pas înainte... presupune să laşi ceva în urmă... dacă vei alege să continui relaţia în viitor... ceva se va schimba... Iar dacă vei alege să nu continui relaţia în viitor... ceva iarăşi se va schimba... şi senzaţia de lăţire a umerilor şi de forţă din partea superioară a corpului... şi acel sentiment... mai profund... mult mai profund... că nu trebuie neapărat să ştii... ce se va întâmpla... Este suficient să ştii că... indiferent care va fi preţul progresului... îl vei plăti cu dragă inimă... cu uşurinţă... cu bună ştiinţă... cu puterea dată... de lucrurile făcute din proprie voinţă... aşadar, Carol, acordă-ţi un răgaz... pentru a asimila şi a-ţi însuşi totul într-un mod foarte profund... iar atunci când te vei gândi la dreptul la vot... când vei vedea avioane... când vei folosi telefonul... gândurile te vor purta... spre propria evoluţie... propria evoluţie...

Apoi Carol a fost ajutată să se trezească. Atunci când a deschis ochii, primele cuvinte pe care le-a rostit au fost: „Mi-l pot permite!" Atunci când am întrebat-o dacă are ceva de adăugat, a spus: „Am vrut să spun «Mi-l pot permite! Mi-l pot permite!» atunci când încheiai". Aceste comentarii spontane şi energice mi-au arătat că a înţeles mesajul metaforei: progresul, de orice fel, are un preţ. „Strategia" de luare a deciziilor putea evolua de la nevoia de comoditate la recunoaşterea faptului că îşi permite să plătească preţul schimbării.

Apoi, Carol şi cu mine am răspuns la o serie de întrebări din partea membrilor publicului, iar şedinţa demonstrativă s-a încheiat cu mulţumirile pe care ni le-am adresat unul altuia pentru contribuţia la realizarea şedinţei. I-am cerut lui Carol permisiunea de a lua legătura cu ea, pentru a-i supraveghea evoluţia, şi mi-a acordat-o. Am primit mai multe mesaje de la Carol, cel mai recent dintre acestea fiind trimis la 17 luni după şedinţă. Comentariile sale de după şedinţă sunt incluse în următoarea secţiune.

Mesajele de după şedinţă

Primul mesaj de după şedinţă (trimis prin e-mail), zece săptămâni mai târziu:

> ... Mi-am închiriat un apartament şi mă mut săptămâna viitoare sau cam aşa ceva. Am mers şi la un contabil, în legătură cu aspectele financiare... pentru a-mi asigura fondurile necesare continuei EVOLUŢII A SUFLETULUI ŞI A SPIRITULUI... [Voi organiza] o degustare de vinuri la mine acasă, unde va putea veni oricine doreşte, pentru a bea în cinstea DESFĂŞURĂRII neîntrerupte a vieţii mele... Îţi mulţumesc pentru interesul şi ajutorul acordat pentru EVOLUŢIA MEA CA PERSOANĂ ŞI CA TERAPEUT.
>
> Salutări,
> Carol

Al doilea mesaj de după şedinţă (trimis prin e-mail), şapte luni mai târziu:

> ... M-am despărţit, într-adevăr, de el; poate că ţi-am dat vestea (în ultimul e-mail) atunci când m-am mutat efectiv de acasă. Tema şedinţei noastre a fost evoluţia oamenilor, în speţă a mea. Am folosit caseta audio şi înregistrarea video în numeroase rânduri, chiar şi atunci când am fost la copacul uriaş şi foarte bătrân unde merg pentru a-mi aminti de tata. Am avut senzaţia de lăţire a părţii superioare a corpului pe care am observat-o în timpul şedinţei noastre şi apoi am continuat să ascult restul casetei în timp ce ieşeam din pădurea adâncă în care se află copacul. În timp ce continuam să urmăresc temele şi înţelesurile profunde de pe casetă (am tendinţa de a descoperi înţelesuri şi asocieri noi de fiecare dată când o ascult), m-am gândit la posibilitatea ca şi soţul meu să aibă ceva de câştigat de pe urma lor... E o persoană căreia îi este greu să intre în legătură cu propriile sentimente şi amintiri, şi mă întrebam dacă îl poate ajuta o abordare

> pe mai multe niveluri, precum hipnoza... Nu mă ocup de tratamentul lui şi nu am discutat cu el despre caseta noastră, decât ca să-i răspund la întrebările referitoare la sentimentele mele faţă de experienţa respectivă, aşa că am încercat să-i explic clar limitele. M-am gândit că s-ar putea să te intereseze asta... Îţi mulţumesc pentru ajutorul acordat şi, că tot veni vorba, am folosit caseta şi înregistrarea video numai de câteva ori, deşi mi-au influenţat categoric viaţa şi munca într-un mod pozitiv şi semnificativ.
>
> Salutări,
> Carol

Al treilea mesaj de după ședință (trimis prin e-mail), 17 luni mai târziu:

> ... Pentru mine, a fost o experienţă foarte profundă şi am văzut caseta de multe ori anul trecut, pentru a-mi aminti şi a retrăi senzaţia de forţă din partea superioară a corpului şi inspiraţia oferită de cuvintele tatălui meu... Aluziile posthipnotice la avioane, dreptul la vot al femeilor, telefoane şi evoluţie mi-au indus senzaţia de forţă în partea superioară a corpului, mai ales avioanele, atunci când le aud sau le văd. De asemenea, consider că folosirea fragmentului din piesa *Inherit the Wind* a subliniat şi a confirmat cu subtilitate sfatul tatălui meu de a face ceea ce trebuie, chiar dacă e greu, fiindcă avocatul şi învăţătorul adoptau într-adevăr un astfel de comportament în portretul care le-a fost schiţat... Viaţa mea personală se derulează încet, dar sigur, după cum am anticipat că se va întâmpla. Sunt în mijlocul unui divorţ prin mediere după 44 de ani de căsnicie şi constat că îmi permit s-o fac; de fapt, am constatat că nu-mi pot permite să n-o fac. Decizia de a participa la demonstraţie a fost crucială...
>
> Salutări,
> Carol

Comentarii finale

Uneori, oamenii ajung la un blocaj pentru că nu-și cunosc opțiunile, iar alteori când își cunosc opțiunile, dar pur și simplu nu le place niciuna dintre ele. Deciziile dificile sunt dificile pentru că sunt însoțite de consecințe nedorite, poate chiar dureroase. Ce justifică suferința provocată de un divorț dacă nu convingerea că în cele din urmă îți va fi mai bine ca urmare a divorțului? Însă ce se întâmplă atunci când suferința pe termen scurt atârnă mai greu în percepția cuiva decât beneficiile pe termen lung? Dacă fie reflectăm prea mult, mai ales la aspectele negative (obicei numit „ruminație", care sporește anxietatea), fie avem un comportament evitant (încercăm să evităm, să amânăm sau să ocolim inevitabila suferință), atunci fie vom lua decizii neinspirate, fie nu vom lua nicio decizie, rămânând astfel într-un cerc vicios, care este el însuși foarte frustrant și neplăcut (Nolen-Hoeksema, 2000, 2003).

Hipnoza este importantă mai ales ca mijloc de schimbare a centrului de interes al oamenilor, iar metafora poate fi un mijloc remarcabil de eficient de catalizare a transformărilor experiențiale. Consider că evoluția lui Carol scoate în evidență acest aspect. În cazul de față, Carol a constatat că problema este mai degrabă ambiguitatea, din cauza sentimentelor contradictorii cărora le dă naștere, nu vreun soi de neajuns personal. De asemenea, a aflat că orice acțiune pe care o întreprinde va avea cel puțin câteva consecințe negative, în ciuda dorinței sale de a le evita. A fost minunat să aud primele cuvinte pe care le-a rostit după ce s-a trezit din hipnoză: „Mi-o permit". Are dreptate — și-o permite. Carol are o mulțime de resurse personale minunate și a fost un privilegiu pentru mine să pot colabora cu ea la realizarea ședinței de hipnoză.

Referințe bibliografice

Asociația Americană de Psihologie, Departamentul de hipnoză psihologică. (1999). *Policy and Procedures Manual.* Washington, DC: Autorul.

Burns, G. W. (2012). *101 povești vindecătoare pentru adulți. Folosirea metaforelor în terapie*, trad. Daniela Ștefănescu, București: Editura Trei.

Burns, G. W. (2011). *101 povești vindecătoare pentru copii și adolescenți. Folosirea metaforelor în terapie,* trad. Cristian Fulaș, București: Editura Trei.

Erickson, B. (2001). „Storytelling". În B. Geary și J. Zeig (coord.), *The Handbook of Ericksonian Psychotherapy* (pp. 112–121). Phoenix, Arizona: Milton H. Erickson Foundation Press.

Erickson, M. (1958). „Naturalistic Techniques of Hypnosis". *American Journal of Clinical Hypnosis,* vol. 1, pp. 3–8.

Erickson, M. și Rossi, E. (1976). *Hypnotic Realities: The Induction of Clinical Hypnosis and Forms of Indirect Suggestion.* New York: Irvington.

Haley, J. (1973). *Uncommon Therapy: The Psychiatric Techniques of Milton H. Erickson, M.D.* New York: Norton.

Lankton, C. și Lankton, S. (1989). *Tales of Enchantment: Goal-Oriented Metaphors for Adults and Children in Therapy.* New York: Brunner / Mazel.

Lawrence, J. și Lee, R. (2003). *Inherit the Wind.* New York: Ballantine. (Publicată pentru prima oară în 1951.)

Lynn, S., Neufeld, V. și Mare, C. (1993). „Direct Versus Indirect Suggestions: A Conceptual and Methodological Review". *International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis,* vol. 41, pp. 125–152.

Lynn, S., Kirsch, I., Barabasz, A., Cardeña, E. și Patterson, D. (2000). „Hypnosis as an Empirically Supported Clinical Intervention: The State of the Evidence and a Look to the Future". *International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis,* vol. 48, pp. 239–259.

Nolen-Hoeksema, S. (2000). „The Role of Rumination in Depressive Disorder and Mixed Anxiety / Depressive Symptoms". *Journal of Abnormal Psychology,* vol. 109, 504–511.

Nolen-Hoeksema, S. (2003). *Women Who Think Too Much: How to Break Free of Overthinking and Reclaim Your Life.* New York: Henry Holt.

Schoenberger, N. (2000). „Research on Hypnosis as an Adjunct to Cognitive-Behavioral Psychotherapy". *International*

Journal of Clinical and Experimental Hypnosis, vol. 48, pp. 154–169.

Yapko, M. (1983). „A Comparative Analysis of Direct and Indirect Hypnotic Communication Styles". *American Journal of Clinical Hypnosis*, vol. 25, pp. 270–276.

Yapko, M. (1992). *Hypnosis and the Treatment of Depressions: Strategies for Change*. New York: Brunner / Mazel.

Yapko, M. (2001). *Treating Depression with Hypnosis: Integrating Cognitive-Behavioral and Strategic Approaches*. New York: Brunner / Routledge.

Yapko, M. (2003). *Trancework: An Introduction to the Practice of Clinical Hypnosis* (ediția a treia). New York: Brunner / Routledge.

Yapko, M. D. (coord.). (2006). *Hypnosis and Treating Depression: Applications in Clinical Practice*. New York: Routledge.

Zeig, J. (coord.). (1980). *A Teaching Seminar with Milton H. Erickson, M.D.* New York: Brunner / Mazel.

CAPITOLUL 7

Femeia care voia să stea întinsă pe podea

O utilizare socioconstructivistă a metaforei, într-o poveste despre două cliente

VALERIE E. LEWIS

Povestea colaboratorului — o perspectivă personală și profesională

Dr. Valerie Lewis și-a luat doctoratul la Universitatea din Houston și, ulterior, a înființat primul curs postuniversitar în consiliere psihologică din Australia, la West Australian Institute of Technology (actualmente Curtin University). A început să lucreze în practica privată în 1981, continuând să predea cu jumătate de normă la University of Western Australia, James Cook University, Edith Cowan University și la Institutul Milton H. Erickson din Australia Occidentală (Milton H. Erickson Institute of Western Australia), până recent, când a ieșit la pensie.

Este membru al Societății de Psihologie din Australia, al Asociației Americane de Psihologie și al Societății Internaționale de Hipnoză, ținând în continuare seminare la Massey University, Noua Zeelandă. În ultimii ani de carieră, a făcut o schimbare conceptuală majoră, orientându-se spre terapia postmodernistă, iar în prezent este adepta perspectivei socioconstructiviste.

Valerie locuiește în Coolum Beach, din Queensland, Australia, face voluntariat în mod activ în cadrul mișcării ecologiste și are două nepoate: Gillian, de 12 ani, și Tatiana, de 7 ani. Este interesată de sănătate, condiția fizică și medicina antiîmbătrânire.

Prezentarea capitolului

Din vremuri imemoriale, poveștile ne-au arătat că avem ce învăța de pe urma dificultăților, experiențelor și descoperirilor altor oameni. În capitolul de față, Valerie ne arată cum poate fi aplicat clinic acest principiu, folosind povestea învățămintelor trase de o clientă, pentru a înlesni evoluția terapeutică a unei alte cliente. Este o poveste dintr-o poveste a două cliente cu simptome principale foarte diferite (furie, respectiv depresie), care se confruntă însă cu probleme foarte asemănătoare, legate de solicitările crescute, relațiile de familie și lipsa grijii față de propria persoană. Abordând o perspectivă socioconstructivistă, postmodernistă, care evită protocoalele normative, capitolul de față demonstrează utilizarea intervievării și a colaborării în procesul terapeutic. Crucială pentru această abordare este disponibilitatea terapeutei de a pătrunde în universul metaforic al clientei, ridicându-se de pe scaun și continuând discuția în timp ce stă întinsă pe podea alături de aceasta. Vom vedea cum astfel de gesturi pot ajuta clientul să caute, să descopere și să pună în practică propriile observații, măsuri și înțelesuri.

Caracteristicile terapeutice

Problemele abordate

- Sentimente de furie
- Depresie
- Gândire ruminativă
- Sentimente de vină
- Sentimente de confuzie în privința schimbării personale
- Lipsa grijii față de propria persoană

Resursele dezvoltate

- Acceptarea faptului că sentimentele noi au înțeles pozitiv
- Îmbunătățirea mecanismelor de ajustare
- Ducerea până la capăt a noilor decizii
- Dobândirea sentimentelor de progres și de împlinire
- Îmbunătățirea încrederii în sine
- Îmbunătățirea abilităților de îngrijire a propriei persoane

Rezultatele vizate

- Găsirea unor noi înțelesuri în cunoașterea de sine
- Sentiment crescut al respectului de sine
- Autodezvoltare și evoluție
- Progres în relațiile personale
- Acceptarea grijii față de propria persoană drept ceva normal

Următorul caz prezintă poveștile îngemănate a două femei care se luptau cu probleme foarte asemănătoare, deși aveau simptome principale foarte diferite. Povestea principală vorbește despre Reina, principala clientă, căreia i s-a spus povestea unei alte cliente (Margrit), ca parte a terapiei. Era ceva obișnuit să le cer clienților ce aveau povești pline de învățăminte permisiunea de a le spune mai departe povestea, desigur ascunzându-le identitatea, pentru a-i ajuta pe alții. Astfel au stat lucrurile în cele două cazuri de față.

Drept context, dați-mi voie să prezint câteva informații despre perspectiva mea asupra terapiei, la care am ajuns după o viață întreagă dedicată meseriei și după expunerea la majoritatea școlilor de gândire principale. Adepții socioconstructivismului consideră că psihicul este construit social și, în mare măsură, produsul unui ansamblu discursiv de povești, presupunând folosirea plină de creativitate a limbajului ce reflectă în mod necesar practicile culturale și interacțiunile sociale. Astfel, psihicul nu se naște într-un vid, ci devine o expresie a schimburilor sociale prin mijlocirea limbajului. Pentru adeptul socioconstructivismului, limbajul nu oferă o imagine sau o reprezentare a situației existente. Mai curând, înțelesurile sunt descoperite în modul de folosire a limbajului în cadrul raporturilor sociale, din care face parte terapia.

Terapia poate fi văzută drept un exemplu de practică discursivă având loc între doi sau mai mulți oameni. Sunt discutate narațiunile actuale și sunt construite în colaborare alte narațiuni, care ar putea ajuta clienții să-și repovestească viețile și identitățile într-o manieră concordantă cu sentimentul de bună stare interioară. Nu există reguli fixe despre felul în care ar trebui procedat, putând fi utilizate pe parcurs diverse abordări terapeutice, adesea călăuzite de dorințele exprimate de clienți sau sugerate de întâmplări spontane din cabinetul de terapie sau din afara lui. De exemplu, clientul și-ar putea exprima dorința de a fi hipnotizat sau terapeutul ar putea propune folosirea hipnozei, dacă pare fi folositoare ca adjuvant terapeutic, de exemplu atunci când clientul își exprimă nevoia de a se elibera de încordarea fizică și psihică.

În terapiile socioconstructiviste, există obiceiul de folosire a martorilor și a echipelor de reflecție pentru ascultarea și împărtășirea poveștilor clienților. Acest obicei reflectă o tendință ce provine în mare măsură din contextul terapiei de familie, dar care, conceptual, a devenit consacrată în terapia individuală. Termenul de *martor* se referă pur și simplu la o persoană inclusă în procesul terapeutic, care poate repeta povestea clientului sau care ar putea spune o poveste foarte asemănătoare și, astfel, instructivă. În acest fel, deci, istorisirea poveștii unei alte persoane de către terapeut aduce acea persoană ca martor la nivel simbolic. Numeroșii susținători ai terapiei narative și ai altor terapii discursive utilizează adesea martori, susținând în literatura de specialitate că demersul de împărtășire a poveștilor este benefic pentru clienți. Le poate oferi sentimentul că nu sunt singuri în propria poveste, ci că fac parte dintr-o poveste mai amplă care se repetă în multe locuri, ca parte a condiției umane. Multe culturi îmbrățișează ideea transmiterii poveștilor către urmași, ca parte a memoriei vii.

Schimbarea de direcție din postmodernism, așa cum este adesea numită, se referă la abandonarea modelelor moderniste ale sinelui singular și ale conceptului psihicului drept obiect al analizei. Postmodernismul în terapie este în mare măsură o formă de scepticism față de teoriile atotcuprinzătoare și, de aceea, acest demers consideră că terapeutul nu abordează întâlnirea terapeutică la fel ca un specialist ce impune o anumită tehnică, ci mai degrabă ca o persoană ce adoptă o atitudine întrebătoare și cooperantă. Pe parcurs, clientul și terapeutul descoperă împreună povești și discuții folositoare și vindecătoare pentru primul. Adeptul postmodernismului nu consideră că interpretarea sau narațiunea sa este superioară în vreun fel celei a clientului, ci oferă mai degrabă un cadru pentru apariția unei povești alternative.

Așadar, ajungem la cazul prezentat în capitolul de față. Pe măsură ce ascultam povestea Reinei, îmi dădeam seama că, treptat, îmi revin în minte cuvintele lui Margrit, o clientă mai veche. Era aproape ca și cum cele două trăiau în universuri paralele, așa că am simțit că Margrit poate juca rolul de martor pentru Reina și că repetarea poveștii lui Margrit ar fi ca și cum aș invita-o în cabinet, alături de noi, pentru a-și împărtăși peripețiile. O cunoscusem pe Margrit cu mulți ani în urmă, într-un context diferit, și, cu toate că nu am reușit să le aduc pe cele două cliente față în față, am găsit o modalitate prin care Margrit să devină martor la povestea Reinei.

Povestea Reinei

Reina era o femeie măruntă și vânoasă, în vârstă de 40 de ani, care își purta părul negru răsucit într-un coc în creștetul capului. Deși născută în America de Sud, își petrecuse ultimii 25 de ani în Australia. Mi-a spus într-o engleză foarte expresivă că este căsătorită și are gemene.

— Am fost dintotdeauna o persoană veselă și fericită, mi-a spus ea, mereu am cântat și am muncit din greu. Fetele mele sunt la liceu și am de făcut o groază de lucruri pentru ele — mereu mă agit de colo-colo. Bărbatul meu e om bun, dar e foarte retras și mă lasă pe mine să-mi asum toate responsabilitățile.

Soțul ei lucra în cadrul unei firme de curățenie, în vreme ce ea muncea ca ajutor într-o bucătărie de spital.

Totul a mers bine, până când Reina a fost la un pas să facă un accident de mașină.

— Persoana din fața mea a făcut ceva foarte prostesc, mi-a explicat ea. A oprit brusc, iar eu am ieșit de pe carosabil și mi-am bușit mașina, ca să nu intru în ea. Însă nu mi s-a întâmplat nimic. N-am fost rănită grav și după o vreme m-am dat jos să văd ce face cealaltă persoană. Am observat că un copil mic stă în picioare pe bancheta din spate a mașinii.

Acest aspect avea să se dovedească un factor semnificativ în experiența prin care trecuse.

De când avusese loc accidentul, a indicat ea, suferise o schimbare de personalitate.

— Acum sunt mereu prost dispusă, nu vreau să-mi ajut membrii familiei și cel mai grav e că acum sunt furioasă pe ei.

Se îndepărtase de familie.

— Cine este persoana în care m-am transformat? a întrebat ea.

Punându-și această întrebare, Reina părea să admită că este năucită de schimbările survenite în propriul comportament de când avusese loc accidentul. Și eu îmi pusesem întrebări despre acest aspect și eram curioasă să știu în ce fel schimbările păreau s-o fi transformat în altă persoană. Prin urmare, am întrebat-o:

— Ce părere ai despre această persoană?

— Nu știu dacă îmi place, a răspuns ea, dar știi ce? Am senzația că nu mai pot da înapoi acum. Nu cred că vreau să mă întorc acolo.

Reina era foarte sinceră și părea a fi o persoană care poate prelua conducerea și care știe întotdeauna ce are de făcut. Conduita ei nu era cea a unei persoane deprimate.

Observarea unui model de responsabilitate

Voiam să aflu povestea de viață a Reinei, așa că am rugat-o să-mi spună mai multe despre trecutul ei. Mi-a spus că s-a născut într-o familie săracă, iar mama ei murise când era foarte mică.

— Tata a fost un om minunat, a spus ea. A muncit din greu toată viața, dar a fost foarte pretențios cu copiii săi. Se bizuia pe mine să-l ajut la creșterea celorlalți trei frați mai mici și la administrarea gospodăriei, ceea ce am și făcut întotdeauna. Vreau să spun, nu discuți ceea ce-ți cere tata, și cine s-ar fi putut ocupa de toate astea, dacă nu eu? Eu eram mama.

Familia a emigrat în Australia, iar Reina a continuat să se implice foarte mult în treburile familiei până când s-a măritat, înainte de a împlini 25 de ani. La momentul primei noastre ședințe, copiii ei erau în ultimul an de liceu. În timp ce o ascultam istorisindu-și povestea, mi-am format imaginea unei femei care a purtat întotdeauna responsabilitatea celorlalți, a cărei percepție asupra propriei identități pare să fie condiționată de respectivele responsabilități și care se preocupă prea puțin sau deloc de propria persoană.

Se întâmplase ceva important odată cu accidentul de mașină evitat în ultima clipă sau „experiența morții iminente", după cum o descrisese ea, mai ales la vederea copilului din cealaltă mașină, care putea fi ucis dacă ea nu vira brusc.

— Ceva legat de vederea copilului din mașină m-a făcut să mă schimb, a explicat ea. Nu știu de ce.

Vorbind despre această întâmplare, Reina a adăugat:

— Știi ce? Când mă gândesc la toată treaba asta, mă înfurii tot mai tare pe propria-mi familie. Nu înțeleg.

— Dă-mi mai multe detalii, am cerut eu. Ce anume te înfurie acum, dar nu te înfuria înainte de accident?

— Păi, știi, toți se așteaptă să fiu veselă și să fac absolut totul, a răspuns ea. Pregătesc întotdeauna masa pentru fiice și soț, inclusiv la prânz. Mă ocup singură de cumpărături, de spălat și de curățenie și mai trebuie să merg și la serviciu.

Reflectând la trecutul Reinei, m-am întrebat dacă nu cumva este vorba despre ceva caracteristic pentru viața ei. O componentă a co-construcției narative care contribuie semnificativ la realizarea terapiei o reprezintă conștientizarea caracteristicilor sau structurilor care prind formă în poveștile spuse de clienți și comunicarea acestora clienților pe măsură ce avansăm. Orice poveste conține unul sau mai multe elemente caracteristice sau teme, și adeseori este de interes pentru client să i se explice felul în care apar ele în diversele povești de viață dezvăluite la terapie. Trebuie admis că elementele caracteristice percepute de un anumit terapeut pot fi influențate de experiențele sale de viață și de punctul său de vedere. Astfel, caracteristicile comunicate de terapeut nu ar trebui considerate literă de lege, ci sunt oferite ca parte a discuției în desfășurare, pentru analiză.

— Așa s-a întâmplat în familia ta, cu tatăl și cu frații tăi? am întrebat eu.

— Da, a răspuns ea.

Am continuat să analizăm subiectul și Reina a adăugat:

— Știi, nu sunt numai furioasă, sunt și foarte obosită tot timpul. Unde s-a dus energia mea?

Cu toate că suferise câteva contuzii minore în urma accidentului, Reina nu simțea că surmenajul este de natură fizică, cât psihică.

— Am senzația că, dintr-odată, mi-am pierdut „elanul" de a face toate lucrurile pe care le făceam înainte... lucrurile făcute în mod normal, a explicat ea. Știi, familia mea crede că am luat-o pe arătură. Sunt puțin speriați. Chiar s-au bucurat că vin aici.

Reorientarea resurselor

În pofida tuturor acestor lucruri, Reina își păstrase în continuare simțul umorului. Atunci când a venit la următoarea ședință, mi-a povestit cum pregătise cu bună știință niște sandviciuri îngrozitoare pentru familie, și s-a amuzat pe tema asta.

— Nu știu, a fost un gest meschin, dar în același timp m-a făcut să mă simt foarte bine... ca și cum m-aș fi răzbunat sau ceva de genul ăsta, a spus ea. M-am simțit un pic mai bine săptămâna asta. De pildă, am venit aici și nu mi-ai spus că sunt nebună. Spune-mi, ce se întâmplă cu mine?

Am întrebat-o de ce crede că este greșit să ai resentimente.

— Păi, e greșit să nu vrei să te ocupi de familie, socotesc eu, dar știi ce, mă gândesc că poate nu e chiar atât de greșit până la urmă, a răspuns ea. Am avut mai multă energie săptămâna asta. Nu foarte multă, dar am avut un pic.

Apoi m-am întrebat dacă asta înseamnă că se ocupă din nou de familie sau dacă a făcut, poate, altceva. Așa că am întrebat-o cum și-a consumat puțina energie.

Mi-a spus că a fost în vizită la o prietenă.

— Prietena mea a avut o idee bună, a spus ea. E vorba de ceva ce mi-am dorit dintotdeauna să fac. Aici vă ocupați de hipnoză, nu-i așa? Ei bine, aș vrea să văd cum e. Nu știu de ce, poate pentru că în țara mea de baștină erau o mulțime de inși religioși, iar mama obișnuia să-mi spună povești care îmi dădeau o stare bună. Prietena mea a fost la un hipnotizator și a ascultat o poveste minunată care a ajutat-o, așa că vreau să văd ce efect are asta asupra mea. Poate știi o poveste care să mă ajute, așa cum a ajutat-o pe ea.

— Ce fel de poveste crezi că ți-ar plăcea? am întrebat.

— Nu știu, poate o poveste care mă va ajuta să înțeleg mai bine prin ce trec.

Dacă Reina nu ar fi cerut în mod expres să fie hipnotizată, poate că i-aș fi spus doar povestea din timpul discuției terapeutice. Cu alte cuvinte, deși poate îmbunătăți procesul de învățare, hipnoza nu este o componentă obligatorie a terapiei prin metafore. Întrucât eram spre finalul ședinței, i-am explicat că tot ce putem face în ziua aceea este să începem să învățăm despre hipnoză și că am să mă gândesc la o poveste interesantă pe care să i-o spun data viitoare. Așa că în restul ședinței am învățat-o tehnici de relaxare autogenă, pe care o folosesc adesea ca mijloc de inducție hipnotică. Am lucrat în colaborare, căci prefer să lucrez așa indiferent ce facem, iar hipnoza nu constituie o excepție. Capacitatea de hipnotizare consider că îi aparține clientului, nu terapeutului. Terapeutul oferă doar un cadru cu ajutorul aproape oricărui comportament ritualic realizat prin intermediul limbajului și discursului „hipnozei". Clienții folosesc ritualul, în acest caz tehnicile de relaxare autogenă, pentru a se autohipnotiza.

Am întrebat-o pe Reina ce senzații o încearcă atunci când își relaxează complet mâna, și mi-a spus că și-o simte foarte grea. Apoi am rugat-o să-și imagineze că îi este aproape imposibil să-și miște mâna și, odată ce a dus la îndeplinire sarcina, am rugat-o să lase senzația să-i cuprindă brațul și corpul și să-mi descrie ce simte în acest timp. Am continuat demersul, iar Reina a reușit să obțină o stare de relaxare foarte profundă.

În căutarea poveștilor

Atunci când am rugat-o să-mi povestească despre un loc liniștit în care i-ar plăcea să fie cât timp se află în starea de relaxare, Reina și-a amintit de pătuțul ei din America de Sud, de pe vremea când mama ei era încă în viață și îi spunea povești de noapte bună. Am rugat-o să-mi descrie încăperea, dacă încă o mai putea vedea cu ochii minții. Mi-a descris o încăpere cu o ferestruică prin care se vedea frunzișul copacilor și cu pereții zugrăviți în culori vesele. Îi plăcea să stea întinsă în pat și să privească pe fereastră.

— Mă puteam simți exact ca acum chiar și pe-atunci, a spus ea, dar a trecut multă vreme.

I-am sugerat că la următoarea ședință de terapie i se va putea părea foarte ușor să revină în acest loc minunat, pentru a-și aminti povești.

— Mama îmi spunea povești despre fetițe ca mine, a îndrăznit ea să spună.

Săptămâna următoare, când s-a întors, începuse să-și recapete încet energia și nu se mai gândea la fel de mult la copilul din mașină.

— Totuși, membrii familiei mă exasperează și mă scot din minți în continuare, a spus ea. Însă își dau toată silința și umblă toți în vârful picioarelor în preajma mea. E foarte nostim într-un fel.

Reina era foarte nerăbdătoare să începem ședința de hipnoză și a intrat rapid în starea de relaxare, cu foarte puține îndrumări din partea mea. Atunci când mi-a spus că se închipuie stând întinsă în pătuțul din copilărie, mi-am dat seama că vrea să-i spun o poveste.

În timpul ședințelor cu Reina, îmi tot aminteam de Margrit, o veche clientă, care venise la mine cu ani în urmă, a cărei poveste îmi amintea foarte mult de cea a Reinei și putea fi plină de învățăminte pentru ea, m-am gândit eu. Iată povestea pe care i-am spus-o Reinei.

Femeia care voia să stea întinsă pe podea

„Acum câțiva ani, am avut o clientă căreia îi voi spune Margrit. La fel ca tine, Margrit provenea din altă țară — din Rusia, în cazul ei. Împreună cu soțul și cei doi copii mici, emigrase în Australia, după ce își stabilise mai întâi domiciliul în altă țară din Europa de Est. Fuseseră nevoiți să-și vândă frumoasele piese de mobilier și nu aveau nimic atunci când au ajuns aici. De-abia vorbeau limba engleză, iar soțul a reușit să-și găsească de lucru ca muncitor necalificat în domeniul construcțiilor. Margrit s-a angajat la o fabrică de procesare a peștelui, iar șeful secției de producție a fabricii s-a împrietenit cu ea și a convins-o că trebuie neapărat să-și cumpere o casă, pentru a-și asigura viitorul. Pentru a face asta, Margrit și soțul ei au fost nevoiți să ia cu împrumut aproape întreaga sumă necesară, înglodându-se în datorii.

Margrit a muncit din greu ani la rând și a asigurat familiei un cămin. Făcea de toate pentru ai ei: gătea, făcea curățenie, mergea la cumpărături, cosea. Membrii familiei s-au obișnuit ca ea să aibă multă grijă de ei, iar ea se mândrea cu asta. Cu vreun an sau doi înainte de a veni la mine, Margrit a suferit o depresie severă și a luat medicamente pentru a se vindeca. Soțul, care a fost prezent la prima noastră ședință, a spus că în perioada respectivă Margrit se transformase într-o altă persoană, dar că în cele din urmă își revenise la normal. Acum era din nou afectată de o depresie severă, iar de data aceasta cei doi soți doreau consiliere psihologică. Familia considera că Margrit este bolnavă și are nevoie de ajutor.

Atunci când ne-am întâlnit numai noi două, Margrit mi-a spus că se simte o altă persoană atunci când suferă de depresie. Nu voia să facă nimic pentru familie. Vorbea lent, fără expresii faciale, așa cum fac oamenii foarte deprimați. Am rugat-o să-mi povestească despre familia din care provine. Mi-a spus că tatăl ei este un om sever căruia nu reușește să-i facă pe plac și că fugise de acasă pentru a se căsători la o vârstă fragedă, ca să nu mai aibă de-a face cu el. Numai că soțul era aidoma tatălui. Trebuia să facă de toate pentru familie și, în general, nu o deranja treaba asta.

Am întrebat-o pe Margrit dacă există vreun lucru pe care i-ar plăcea să-l facă pentru sine. Mi-a răspuns că vrea doar să stea întinsă pe podea. Am poftit-o s-o facă, însă atunci când mi-a spus că se simte stânjenită, am propus să ne întindem amândouă pe podea. Ceea ce am și făcut.

În timp ce stătea întinsă pe podea, Margrit mi-a spus că simte că a lăsat în urmă toată viața și solicitările dinainte și că se poate relaxa în întregime. Am propus să ne relaxăm amândouă pentru o vreme și să vedem cum e. După un timp, Margrit a început să-mi spună că fiica ei trebuie să facă totul atunci când ea are starea asta. Am întrebat-o ce părere are despre acest lucru. A căzut pe gânduri și apoi a spus:

— Ei bine, mă simt foarte vinovată, dar poate că nu e un lucru chiar atât de rău, pentru că o ajută să învețe.

În timp ce continuam să stăm întinse pe podea și să discutăm, am întrebat-o dacă i se pare că gestul de a sta întins are un înțeles aparte pentru ea și cum se simte în timp ce face asta.

— Ei bine, mă simt liberă, a răspuns ea. Nu fac ceea ce se presupune că ar trebui să fac. Nu am voie să stau întinsă.

Deoarece se apropia ora să încheiem ședința, i-am atras atenția asupra acestui lucru și ne-am așezat din nou pe scaune. Am întrebat-o dacă n-ar vrea să reflecteze la o întrebare până la următoarea întâlnire: crede că poate face ceva pentru sine numai atunci când este „bolnavă" sau poate face lucruri care îi sunt pe plac, doar pentru ea, fără să fie „bolnavă"? De asemenea, am rugat-o să facă ceva. I-am dat ca temă pentru acasă să stea întinsă pe podea cel puțin o dată pe zi.

Ei bine, Margrit s-a achitat de ambele sarcini. Drept răspuns la întrebarea mea, mi-a spus următoarele:

— Nu, nu trebuie să fii bolnav ca să faci ceva pentru tine însuți.

În săptămânile care au urmat, în afară de a sta întinsă pe podea, a început să facă și alte lucruri doar pentru sine. Atunci când soțul ei a început să se ocupe de grădină, și-a dat voie să stea la soare și să se relaxeze. În loc să cheltuiască banii numai pentru nevoile familiei, a pus deoparte o mică sumă pentru ea și și-a cumpărat niște bijuterii. Nu mai făcea absolut totul pentru cei din jur și i s-a părut interesant că, pe măsură ce a lăsat lucrurile mai la voia întâmplării, ceilalți au început să-și asume mai multe responsabilități. De pildă, fiica ei se ocupa mai mult de treburile gospodărești. Cu timpul, depresia s-a ameliorat... și Margrit nu a uitat niciodată să stea întinsă pe podea ori de câte ori a avut chef.

Acum, știu că aceasta este o poveste despre altă persoană, dar cred că ne-a transmis amândurora un mesaj, Reina, și nu știu care este acesta, dar poate că îmi vei spune tu atunci când te vei trezi din hipnoză și după ce vei reflecta o vreme la asta în timpul săptămânii. Voi reflecta și eu și vom discuta despre asta data viitoare când ne vom întâlni."

Împărtășirea poveștilor clienților

Împărtășirea poveștilor clienților poate fi un mijloc foarte eficient de creare a senzației că ești martor, după cum am arătat mai devreme. Clienții pot prelua din poveste orice li se pare folositor pentru procesul de repovestire și recreare, atât pentru terapie, cât și în viață. Atunci când asculți un anumit client istorisindu-și poveștile, adesea îți amintești de poveștile clienților din trecut care au mers pe aceeași cale sau au găsit rezolvări ce ar putea merita să fie împărtășite. În timp ce o ascultam pe Reina, mi-am amintit de Margrit. Ambele femei proveneau din medii asemănătoare — din familii din clasa muncitoare, de altă origine decât cea australiană — și ambele fuseseră stâlpii familiei. Am considerat că pot avea multe să-și spună una alteia și, cu toate că nu eram foarte sigură despre ce poate fi vorba, am considerat că va merita osteneala să-i îngădui lui Margrit să-și spună povestea Reinei, prin intermediul meu. De asemenea, am considerat că astfel va fi satisfăcută dorința Reinei de a asculta o poveste despre cineva asemănător.

În cazul Reinei, folosirea poveștilor avea legătură cu trecutul ei, ea cerând în mod expres ca hipnoza să includă o poveste, pentru a o ajuta în procesul terapeutic. Este important de observat că folosirea unor astfel de metode poate fi (sau poate părea) un demers normativ, astfel încât ar fi bine ca terapeutul să rămână cooperant și să analizeze împreună cu clientul oportunitatea folosirii metaforelor, a poveștilor, a hipnozei, a analizei cognitiv-comportamentale, a psihodramei sau a altor abordări.

Dacă terapeutul și clientul ajung împreună la concluzia că istorisirea unei povești ar putea fi folositoare, terapeutul va trebui să aleagă dintr-o multitudine de povești. Bineînțeles, poate fi vorba despre metafore create de terapeut, descrise în alt capitol, sau despre poveștile clienților, ca în studiul de caz de aici. Mă îndoiesc că există vreo regulă de urmat în această privință, însă în general încerc să fiu atentă la sugestiile oferite de poveștile personale și dorințele exprimate de client. Uneori, asemănarea dintre problemele unor clienți face ca alegerea să fie evidentă, după cum s-a întâmplat în cazul lui Margrit și al Reinei. Alteori, poate că un client mai vechi a găsit o soluție originală pentru o problemă asemănătoare sau poți sesiza o morală în povestea clientului, care i s-ar putea părea folositoare.

Atunci când repet o poveste, prefer să nu mă complic și să renunț la detaliile inutile, păstrându-le pe cele care îl privesc pe clientul actual. Din nou, nici aici nu există reguli sau rețete de urmat, iar terapeutul trebuie să se lase călăuzit de personalitatea, nevoile și obiectivele clientului. De exemplu, dacă stai de vorbă cu o persoană căreia îi place să treacă direct la subiect, poate că nu este o idee bună să-i spui o poveste care durează aproape o oră.

Sunt încredințată că poveștile spuse clienților țin mai degrabă de un proces de facilitare decât de o intervenție. Termenul „intervenție" mă duce cu gândul la un medic ce împiedică evoluția infecției administrând un antibiotic ori la un specialist în terapie care întrebuințează cine știe ce tehnică ingenioasă. Lucrurile nu stau așa în privința acestui stil terapeutic. Terapia ericksoniană, narativă, focalizată pe soluție, precum și celelalte terapii discursive, tind să ne îndepărteze de atitudinea de „specialist" și să ne apropie de folosirea poveștilor și a metaforelor obținute și/sau inspirate din înseși cuvintele clientului. Întrucât astfel de povești pot fi create în colaborare în anumite cazuri și par a declanșa un proces de vindecare creatoare, prefer termenul *facilitare* în loc de *intervenție* sau orice alt termen care surprinde esența procesului.

Un alt exemplu de facilitare ar putea fi cel când am decis să mă întind pe podea alături de Margrit. Întrucât văzusem că Margrit ezită să preia inițiativa, mi-a fost clar că nu va face de bunăvoie ceva atât de neobișnuit precum a se întinde pe podea fără încurajare. Cum aș fi putut-o încuraja mai bine dacă nu întinzându-mă la rândul meu? Am avut senzația că, dacă mă alătur ei, va accepta mai ușor ideea de a face lucruri plăcute. De asemenea, gestul meu a produs amuzament, un lucru important de adăugat în relația noastră, căci Margrit nu prea avea parte de așa ceva în viață.

Istorisirea poveștilor este tot un proces de facilitare. Poveștile formează temelia întregii comunicări umane, limbajul însuși bazându-se pe metafore și împletindu-se cu ele. Clienții pot folosi sau ignora povestea, pot extrage din ea anumite elemente sau o pot utiliza ca sursă de inspirație. Nu ține de terapeut să le propună clienților ce să facă cu povestea, ci doar s-o istorisească, astfel încât să ofere un cadru conversațional sau discursiv de la care clienții pot pleca mai departe pe calea aleasă sau despre care pot face observații în conversația neîntreruptă care este terapia.

Mesajul lui Margrit pentru Reina

Reina a sunat pentru a-și anula următoarea programare și a reluat terapia câteva săptămâni mai târziu. Era foarte binedispusă și arăta un pic ca mâța care a înghițit canarul.

— Vai, povestea despre Margrit a fost atât de frumoasă, mi-a spus ea. M-am gândit mult la ea și mi-a mers la suflet. S-au întâmplat o groază de lucruri. Stai numai să-ți povestesc! Știi, am înțeles întocmai ce voia femeia din poveste atunci când spunea că vrea să stea întinsă pe podea. Mi-am dat seama că și eu vreau același lucru. Atunci când era să fiu omorâtă și l-am văzut pe copilașul acela care și el era să fie omorât, mi-am spus: „Cum de ceilalți pot doar să ceară de la tine?" Însă când m-a încercat și pe mine dorința lui Margrit de a sta întinsă, mi-am dat seama despre ce este vorba. Nu era deloc vina familiei, era vina ei. *Ea* avea nevoie să stea întinsă și să nu se simtă vinovată pentru asta. Nici familia *mea* nu era vinovată. Nu m-a obligat nimeni să fac totul. Mi-am făcut-o cu mâna mea. Așa am făcut toată viața. Pe mine eram furioasă și îmi vărsam necazul pe ei, de parcă ar fi vina lor că s-a întâmplat asta și era să mor sau cam așa ceva.

Mi-a spus că, asemenea lui Margrit, își făcuse un scop în viață din a-și bate singură cuie în talpă.

— Întotdeauna mi-am ascuns sentimentele. Nu mi se îngăduia să fiu indignată sau furioasă.

I s-a părut că a fost nevoie de accident ca să-i cadă vălul de pe ochi, a spus ea.

— Toată viața m-am cam prefăcut că anumite părți din mine nu există. Dar cum m-aș mai fi putut privi în ochi? Și eu simt nevoia să fac anumite lucruri, dar nu mi-am îngăduit-o niciodată. Și eu aveam nevoie să stau întinsă pe podea.

— Ce înseamnă pentru tine să stai întinsă pe podea? am întrebat.

— Ei bine, mi-a răspuns ea, exact la asta m-am gândit și exact asta am făcut de când ne-am întâlnit ultima oară. În cazul meu, e vorba de altceva. Vreau să învăț să dansez și să pictez.

Mai departe, mi-a explicat că nu i se îngăduise să aibă preocupări creative, pe vremea când era copil, după ce îi murise mama. Mai târziu, ca mamă, s-a simțit îngrădită din acest punct de vedere din pricina responsabilităților.

— Am simțit că încă ceva a fost retezat în mine atunci când a murit mama, mi-a spus ea. Știi, mama a fost o femeie plină de creativitate. Obișnuia să coasă niște broderii uimitoare. Atunci când m-ai hipnotizat, parcă am zărit câteva dintre goblenurile ei. Și eu am nevoie să fac ceva asemănător. Știam să desenez destul de bine la școală. Însă, știi, întotdeauna mi s-a părut că e cam caraghios, că nu e o preocupare de oameni mari. Și-mi mai place să mă mișc pe muzică.

Având profunda convingere că trebuie să facă toate aceste lucruri pentru sine, s-a înscris împreună cu soțul la un curs de dans și, singură, la unul de desen.

— Ei, a exclamat ea dintr-odată, nu mi-ai spus ce impresie ți-a lăsat ție povestea lui Margrit.

— Am ajuns cam la aceeași concluzie ca tine, am răspuns, recunoscând că n-am știut despre broderiile cusute de mama ei și despre propria ei latură artistică neexprimată, cu toate că nimic din toate acestea nu mă luase prin surprindere. Apoi am adăugat: M-am gândit că nu trebuie să fii „furioasă", după cum nici Margrit nu trebuie să fie „bolnavă", pentru a face ceea ce-i place.

În următoarele săptămâni, Reina și cu mine am discutat despre modalitățile oportune prin care să le vorbească membrilor familiei despre nevoile ei și prin care să-i determine s-o ajute mai mult. Spre surprinderea Reinei, membrii familiei s-au conformat cu dragă inimă, căci își doreau cu adevărat s-o vadă din nou fericită. Furia i s-a stins încetul cu încetul, și-a recăpătat energia și a început să comunice mai bine cu membrii familiei. Îi plăceau la nebunie cursurile de dans și de desen și, prin intermediul lor, și-a făcut noi prieteni.

Mesajul Reinei și al lui Margrit pentru noi

Atunci când am întâlnit-o pe Reina pentru prima oară și i-am ascultat povestea, am fost frapată de asemănarea dintre povestea ei și cea a lui Margrit. Deși aveau simptome foarte diferite, mediul din care proveneau și faptul că își făcuseră un scop în viață din a purta responsabilitatea tuturor se asemănau în mod uimitor. Am avut senzația că gestul de a sta întinsă pe podea simbolizează pentru Margrit gestul suprem de răsfăț personal, pe care nu și l-a îngăduit niciodată să-l facă. În loc să se lase cuprinsă de furie precum Reina, Margrit a căzut în ghearele depresiei, însă, îngăduindu-și să fie receptivă la propriile nevoi, a găsit calea de a o învinge. Am considerat că, de vreme ce Margrit nu poate fi de față pentru a-și spune povestea, îi pot lua eu locul, devenind astfel o parte a procesului creativ care este repovestirea. Reina a ascultat povestea lui Margrit, care voia să stea întinsă pe podea, şi a înţeles pe deplin metafora. În cazul Reinei, libertatea de a-şi satisface propriile nevoi i-a trezit la viaţă creativitatea neîmplinită şi neglijată de multă vreme, şi astfel Margrit a ajutat-o pe Reina să-şi găsească propria cale.

Şi terapeuţii sunt adesea obligaţi să se poarte într-un anumit fel de către membrii subgrupurilor culturale din care fac parte şi au multe de învăţat din astfel de poveşti metaforice. Clienţii noştri ne inspiră să ne apropiem de ei printr-o înşiruire neîntreruptă de poveşti şi înţelesuri. Asemenea lui Margrit, şi Reina mi-a dat voie să-i istorisesc povestea, astfel încât acum cele două femei remarcabile, alături de terapeutul care le-a stat alături, vă împărtăşesc poveştile lor de viaţă dumneavoastră, cititorilor, care la rândul dumneavoastră puteţi învăţa ceva din ele sau puteţi prelua modul lor de folosire, împărtăşindu-vă experienţele viitorilor clienţi şi terapeuţi. În acest fel, toţi putem transmite experienţele comune şi metaforele despre viaţă aşa cum fac oamenii de când vremea: spunându-şi poveşti unii altora.

CAPITOLUL 8

Călătoria spre fericire — fără ajutorul şerpaşilor

O abordare bazată pe utilizarea resurselor clientului, pentru depăşirea unei relaţii abuzive

GREGORY SMIT

Povestea colaboratorului — o perspectivă personală şi profesională

Gregory Smit este un terapeut stagiar specializat în terapie maritală şi de familie din Sacramento, California. A absolvit Universitatea din San Francisco, unde a urmat un masterat în consiliere psihiatrică, este membru al Asociaţiei Terapeuţilor de Familie din California de Nord (Association of Family Therapists of Northern California) şi membru stagiar al Asociaţiei Specialiştilor în Terapie Maritală şi de Familie din California (California Association of Marriage and Family Therapists). Primul contact cu poveştile a avut loc atunci când a asistat la o prezentare despre metafore realizată de Stephen

Lankton în cadrul unei conferințe despre terapia de scurtă durată din 2003, care l-a încurajat să devină un povestitor mai bun.

Gregory locuiește în Ripon, California, împreună cu soția sa, Sharon, și fiul lor, Ethan, și consideră că stilul indirect de comunicare caracteristic poveștilor poate fi folosit pentru încurajarea relațiilor pozitive cu copiii și pentru promovarea unui stil de parentaj mai generos. Atunci când nu își tratează clienții, Gregory merge la plajă, joacă volei, citește la Starbucks sau se duce la grădina zoologică împreună cu soția și fiul.

Prezentarea capitolului

În capitolul de față, Gregory ne prezintă o situație terapeutică dificilă: ce faci când te confrunți cu un client abuzat fizic și emoțional, care nu a dobândit abilitățile necesare pentru a face față unor astfel de experiențe și nu se bucură de sprijinul unei familii iubitoare? După ce definește problema, Gregory își prezintă raționamentele și interacțiunile cu clienta, prin care a încercat să-i afle obiectivele precise, să-i descopere resursele și să le utilizeze în terapie și s-o sprijine în obținerea rezultatului dorit, acela de a fi fericită. Gregory descrie opțiunile pe care le-a evaluat în privința intervențiilor celor mai folositoare clientei. Motivul pentru care a ales o metaforă creată de terapeut este clar explicat, precum și motivele pentru care a considerat că povestea este potrivită pentru clientă, că modelează mecanisme de ajustare adecvate pentru ea și îi permite să dobândească o perspectivă diferită. Într-o concluzie instructivă și introspectivă, Gregory analizează validările și descoperirile produse de terapia cu Mariah, care ar putea fi folositoare în alte cazuri asemănătoare.

Caracteristicile terapeutice

Problemele abordate

- Lipsa stimei de sine
- Nefericire
- O căsnicie nefericită
- Lipsa sprijinului familial
- Abuzuri fizice
- Abuzuri psihice
- Poziție de inferioritate

Resursele dezvoltate

- Perseverență
- Speranță
- Deschidere spre schimbare
- Un sistem de convingeri pozitive
- O viziune mai largă asupra fericirii
- Relații mai flexibile
- Capacitatea de a face față dificultăților nou-apărute
- Dezvoltarea de noi perspective
- Capacitatea de a depăși obstacolele și problemele
- Responsabilitatea rezolvării propriilor probleme

Rezultatele propuse

- O perspectivă mai largă
- Noi posibilități
- Responsabilitatea propriei fericiri
- Poziție de superioritate

Statura înaltă și constituția robustă ale afro-americancei în vârstă de 28 de ani care a intrat pe ușa cabinetului meu din San

Diego erau umbrite de umerii căzuți și de zâmbetul modest. Conduita lui Mariah, am observat eu, era prietenoasă, dar rezervată. Avea vorba blândă și făcea pauze lungi între fraze. Printr-un contrast izbitor, expresiile nonverbale lăsau să se vadă o energie pură și intensă, care se manifesta sub forma bătăilor rapide din picior și a gesturilor iuți ale mâinilor.

Pentru a-și plăti taxele la facultate, a spus Mariah, s-a angajat drept chelneriță într-un local, unde l-a întâlnit pe Darnell, un client fidel. Nu avea de gând să se implice într-o relație serioasă, însă la vârsta de 19 ani a rămas însărcinată și s-a hotărât să-i asigure viitorul bebelușului căsătorindu-se cu Darnell. Însă lucrurile nu s-au petrecut așa cum plănuise ea. Darnell petrecea mult timp prin localurile din zonă, adeseori întorcându-se băut acasă la orele mici ale dimineții. Chefuia împreună cu niște amice din local, făcând-o pe Mariah să se simtă nesigură. Într-un ultim efort de a-și salva căsnicia, a rămas însărcinată pentru a doua oară, sperând că noul membru al familiei avea să-i consolideze relația. În realitate, noile responsabilități i-au îndepărtat și mai mult, oferindu-i lui Darnell un nou pretext pentru a bea.

În ciuda tuturor piedicilor, Mariah a obținut o diplomă în istoria artei și ulterior a devenit un broker ipotecar de succes în San Diego. Cu toate acestea, mi-a spus ea, posibilitățile de carieră îi fuseseră afectate de un șir de scandaluri provocate de Darnell, care au făcut-o să piardă câțiva clienți-cheie. Stresul provocat de necesitatea permanentă de a liniști apele în relația cu șefii ei a făcut ravagii din punct de vedere emoțional de-a lungul anilor, diminuându-i stima de sine și lipsind-o de unica ocazie de a simți că se pricepe la ceva.

Mariah a spus că a venit la terapie pentru că viața ei nu mai este fericită. Înainte de căsătorie, se considera o persoană optimistă. În anii următori, lipsa de interes față de căsnicie, îmbinată cu problemele cu alcoolul ale soțului, au silit-o pe Mariah să petreacă mult timp întrebându-se dacă se află sau nu pe drumul cel bun și în ce fel ar trebui să procedeze pentru a se bucura din nou de fericirea atât de firească din trecut.

Cu patru luni înainte de a veni la terapie, Mariah și copiii l-au părăsit pe Darnell, ulterior întorcându-se acasă. Însă separarea nu a avut niciun efect asupra problemelor de fond ale cuplului. Mariah a spus că, după logica soțului ei, bărbații și femeile sunt din fire diferiți și de aceea se supun unor reguli diferite. Atunci când a încercat să-i atragă atenția asupra contradicțiilor din logica sa, soțul i-a spus că femeile sunt prea slabe ca să ai încredere în ele, iar bărbații au nevoia biologică de a hoinări împreună cu „haita", nu să stea acasă tot timpul.

De asemenea, Darnell o abuza fizic. În timpul primei ședințe, Mariah a minimalizat faptul că îi fracturase nasul în cursul unei dispute recente, spunând că nu s-a întâmplat decât o singură dată. Însă, pe măsură ce terapia avansa, amploarea actelor de violență ale soțului a devenit mai evidentă, fiind vorba despre agresiuni multiple. Mariah a povestit chiar despre un incident care avusese loc cu câțiva ani în urmă, când Darnell a atacat-o cu un cuțit pentru că într-o seară ea rămăsese în oraș până târziu împreună cu prietenii.

În căutarea resurselor

Am folosit perioada de evaluare a lui Mariah pentru a începe să-i utilizez și să-i dezvolt resursele și punctele forte, atenuându-i totodată punctele slabe (Lankton și Lankton, 1983). Procesul de utilizare poate fi văzut drept o atitudine terapeutică în cadrul căreia terapeutul analizează „individualitatea pacientului, pentru a stabili ce cunoștințe de viață, experiențe și abilități mentale sunt disponibile pentru rezolvarea problemei... [și] apoi [utilizează] respectivele resurse interioare specifice fiecărui individ, pentru atingerea obiectivelor terapeutice" (Erickson și Rossi, 1979, p. 1). Am pornit pe această cale, deoarece am descoperit că noțiunea de utilizare este foarte eficientă în declanșarea unei schimbări, în condițiile stabilite de client. Practic, voiam să folosesc narațiunea lui Mariah pentru a o ajuta să înțeleagă mai bine unghiul din care își privește problemele și ce schimbări crede ea că o vor ajuta să-și atingă scopurile, astfel încât să pot utiliza aceste informații pentru a crea intervenții terapeutice ulterioare. De asemenea, voiam să-i înțeleg mai bine convingerile, felul în care-și definea propriul rol, modurile de comunicare și structura familială, astfel încât acești factori să poată fi transformați în ocazii fertile, de utilizat în ședințele ulterioare (Lankton și Lankton, 1986).

Unul dintre cele mai importante elemente pe care voiam să le înțeleg și, ulterior, să le utilizez, privea gradul în care Mariah era pregătită să schimbe aspecte semnificative din viața ei. De asemenea, mă interesa care credea ea că va fi cea mai simplă cale de declanșare a schimbării dorite. Atunci când am început să-i adresez întrebări, a făcut două afirmații care mi-au dat de înțeles că germenii schimbării fuseseră sădiți, măcar parțial. Mariah a exprima clar faptul că nu mai face față obsesiei pentru control și bețiilor soțului. De asemenea, considera că și copiii au de suferit de pe urma certurilor permanente ale părinților. Din câte credea Mariah, principalul obstacol în calea schimbării era teama că va da greș dacă va fi silită să devină unicul susținător al familiei, așa cum i se întâmplase mamei ei după ce tatăl lui Mariah își părăsise familia, când ea era mică. Pentru a-și învinge teama, Mariah credea că trebuie doar să-și recapete firea veselă din trecut, de dinaintea căsătoriei — o convingere frecvent întâlnită în rândul victimelor abuzurilor, care compară adesea circumstanțele sumbre din prezent cu amintiri estompate și mai puțin amenințătoare.

Dorind să scot la lumină mai multe detalii, am întrebat-o pe Mariah ce înțelege prin noțiunea de fericire. Înainte de căsătorie, a spus ea, se bucura de lucrurile mărunte ale vieții și nu petrecea prea mult timp reflectând la viitor. Acest fapt contrasta net cu situația din prezent, când Mariah petrecea exagerat de mult timp ruminând asupra tuturor nenorocirilor care se pot întâmpla.

Modul de comunicare al lui Mariah și structura familială au fost argumente-cheie în evaluarea situației. În timpul perioadei de evaluare, a devenit clar că este adesea antrenată în relații complementare rigide cu persoanele importante din viața ei (Watzlawick, Beavin Bavelas și Jackson, 1967). De pildă, ajungea aproape întotdeauna într-o poziție de inferioritate față de soț, după cum o dovedeau abuzurile verbale și fizice ale acestuia. Din perspectiva structurii familiale, poziția lui Mariah în ierarhia familiei de origine era mult inferioară celei pe care ar fi fost îndreptățită s-o aibă conform vârstei, realizărilor și competențelor ei. Mama ei se asigura că ierarhia rămâne neschimbată ocărând-o în permanență și subminându-i încrederea în sine. Până și sora mai mică o bombănea și-i lua în râs deciziile. Numai fratele mai mare, T'Shaun, era alături de ea și susținea că, fiind o femeie în toată firea, are tot dreptul să ia singură decizii și să-și urmeze inima.

Unul dintre cele mai importante roluri ale procesului de evaluare este de a mă ajuta să înțeleg mai bine resursele clientului.

Mariah și-a putut recupera câteva resurse interioare esențiale care puteau fi folosite terapeutic, incluzând perseverența, speranța, un sistem de convingeri pozitive și deschiderea față de schimbare. Perseverența sa a ieșit în evidență în ședințele de terapie în timpul discuției despre numeroasele dificultăți și obstacole pe care le-a învins în meseria de broker ipotecar. Capacitatea de a-și imagina o cale spre fericire sugera că își păstrează speranțele de viitor. Poate că afișa o viziune exagerată asupra nivelului de fericire din trecut, dar simplul fapt că era capabilă să anticipeze un rezultat pozitiv, spre deosebire de alte persoane afectate de tristețe, îmi arăta că acest sentiment poate fi folosit în terapie. Speranța lui Mariah, îmbinată cu încrederea neabătută în fericire, putea fi folosită drept factor catalizator pentru recuperarea mai multor resurse folositoare pentru procesul schimbării.

Mariah era conștientă că relațiile, conduitele și convingerile din prezent o țin prinsă în niște circumstanțe neplăcute și că trebuie să dovedească deschidere față de schimbare. Adeseori, această mentalitate focalizată pe soluție este greu de acceptat la început de către clienți, deoarece, deși își doresc să aibă o viață mai bună, cred în fond că soarta le este deja pecetluită. Mariah era conștientă de faptul că găsirea unei soluții depinde în mare măsură de ea și nu aștepta ca alții să-i rezolve problemele.

Ca terapeut de familie, consideram că este necesar să scot la lumină resursele exterioare ale lui Mariah. Era însă un lucru greu de făcut, având în vedere numeroasele ei relatări despre lipsa de sprijin a familiei. Cu toate acestea, a devenit limpede că fratele ei, T'Shaun, și câțiva dintre prieteni pot deveni resursele cu ajutorul cărora să facă schimbări în viață.

Stabilirea direcției terapeutice

Atunci când am conceput planul terapeutic, am utilizat resursele deja acceptate de Mariah. Am socotit că astfel voi accelera procesul de schimbare prin reducerea rezistenței față de plan. Prin urmare, încrederea lui Mariah în fericire și în ea însăși ca sursă a soluțiilor la probleme a fost folosită drept punct central al tuturor intervențiilor terapeutice și a fost dezvoltată în permanență în timpul terapiei. Deschiderea față de schimbare și perseverența au constituit temelia intervențiilor ulterioare. Mai precis, aceste concepte au fost folosite pentru a impulsiona procesul de creare a metaforei și, la rândul ei, metafora a devenit mijlocul folosit pentru producerea unui comportament orientat spre schimbare.

În definirea și discutarea obiectivelor terapeutice împreună cu Mariah, primul meu scop a fost de a utiliza și a dezvolta viziunea sa asupra fericirii, pentru a genera schimbări specifice în conduite și în imaginea de sine. De asemenea, voiam s-o ajut pe Mariah să evolueze de la o poziție strict complementară, de inferioritate, la o relație mai flexibilă cu soțul ei. Cele două obiective erau indisolubil legate, fiindcă fericirea pe termen lung a clientei mele avea să fie extrem de greu de menținut, dacă ea continua să joace rolul partenerului aflat în poziția de inferioritate în relația cu soțul. În cele din urmă, voiam să mă ajut de frate și de cercul social al lui Mariah, pentru a consolida, a sprijini și a amplifica aceste schimbări. Pe scurt, am sperat că aceștia vor servi drept punct de sprijin pentru orice schimbare în curs de cristalizare.

Am decis să folosesc metafora drept element central al intervenției terapeutice. Decizia mea a fost influențată de mai mulți factori care s-au întrepătruns în timpul procesului de evaluare.

Unul dintre factorii majori a fost acela că, asemenea multor victime ale violenței conjugale, clienta nu reacționa adecvat la *discuțiile directe despre* pericolele asociate acceptării abuzurilor fizice. Atunci când am discutat despre luarea unor măsuri de siguranță sau când i-am explicat că violența fizică nu este niciodată acceptabilă, Mariah a minimalizat gravitatea problemei spunând că abuzurile au loc numai rareori. În schimb, distanța psihologică creată de participarea indirectă la procesul metaforic i-a permis să devină mai receptivă și mai dispusă să accepte schimbarea. Un alt avantaj al utilizării metaforelor a fost că Mariah a devenit mult mai relaxată în timp ce asculta povestea, renunțând la comportamentul anxios obișnuit. De asemenea, Mariah a descoperit că ascultarea poveștii metaforice reduce starea de confuzie până la un nivel acceptabil. La începutul terapiei, nu era sigură dacă este cu adevărat greșit ca soțul s-o abuzeze, dar, pe măsură ce ședințele noastre au continuat, a fost de acord cu faptul că merită să aibă parte de siguranță. Pe măsură ce confuzia a dispărut, Mariah s-a putut concentra asupra soluțiilor posibile, în loc să continue să se concentreze asupra problemelor. Metafora a jucat un rol-cheie în acest proces de evoluție. Cel mai important, Mariah a început să facă schimbări semnificative odată ce metafora a fost introdusă în terapie, așa că am continuat să folosesc ceea ce dădea rezultate.

Definirea obiectivelor terapeutice și metaforice

Unul dintre principalele obiective urmărite prin crearea metaforei a fost s-o încurajez pe Mariah să-și utilizeze în mod creativ resursele disponibile, ca bază pentru dezvăluirea, consolidarea și dezvoltarea de noi resurse, prin procesul de identificare cu personajul principal din povestea în desfășurare. Asemenea lui Mariah, personajul principal pornește într-o călătorie și folosește resursele de care dispune ea în prezent — speranță, perseverență, deschidere spre schimbare și un sistem de convingeri pozitive — pentru a depăși obstacolele apărute pe parcurs. Personajul întrebuințează resursele într-o mulțime de moduri noi și le îmbină cu alte resurse prețioase, pentru a face față noilor dificultăți, pentru a-și crea noi perspective și pentru a-și atinge scopul final. Văzând că personajul principal izbutește să-și ducă până la capăt călătoria, speram ca Mariah să devină mai dispusă să asimileze noile învățăminte, care să producă schimbări la nivelul propriilor convingeri, conduite și roluri.

La începutul terapiei, atitudinea plină de speranță a lui Mariah fusese neîndoielnică, deși în aparență șubredă. Metafora era menită să-i întărească speranța, pe măsură ce reflecta la remarcabila capacitate a personajului principal de a vedea dincolo de obstacole și de a ignora persoanele care încearcă să-l descurajeze, în timp ce se concentrează asupra scopului final. Am considerat că este crucial s-o ajut pe Mariah să-și dezvolte capacitatea de a ignora comentariile negative, deoarece majoritatea membrilor familiei sale aveau să înceapă s-o denigreze probabil, odată ce începea să facă schimbări care modificau dinamica familială. Eram convins că acest lucru va înăbuși cu ușurință orice evoluție terapeutică ulterioară. Păstrându-și speranța, clienta putea vedea criticile mai degrabă ca pe niște simple neplăceri decât ca pe un obstacol major în calea evoluției sale.

Strâns împletită cu metafora era convingerea mea că perseverența, o resursă înnăscută a lui Mariah, reprezintă o structură de bază ideală, capabilă să susțină dezvoltarea altor resurse importante, inclusiv a capacității de a învăța să depășească obstacolele și problemele, continuând în același timp să se îndrepte spre scopul propus (Burns, 2012). Personajul principal al poveștii întruchipează această calitate prin hotărârea sa înverșunată de a nu lăsa vremea rea, drumurile impracticabile sau criticile detractorilor să-l împiedice să ajungă la destinație, prefigurând astfel capacitatea lui Mariah de a-și folosi perseverența dezvoltată în viața profesională, pentru a rezolva problemele care nu-i dau pace în viața personală.

Convingerea lui Mariah că face parte integrantă din găsirea soluțiilor la probleme pusese deja bazele necesare pentru a învăța să aibă grijă de ea însăși, să stea pe propriile picioare și să-și dezvolte o mai bună capacitate de autoafirmare (Burns, 2012). Metafora a încurajat clienta să contopească noile roluri și conduite cu experiența personală. În poveste, personajul principal nu se așteaptă ca altcineva, de pildă un șerpaș, să-i rezolve problemele sau să-l care până la destinație. Mai degrabă își stabilește activ prioritățile, învinge obstacolele și ajunge la obiectivul dorit de unul singur. Deprinderea acestor conduite avea să mărească șansele ca Mariah să nu mai fie victimizată de soțul ei și să-și evalueze proactiv imaginea de sine.

Metafora era menită să fie o lentilă, ce folosea deschiderea spre schimbare a lui Mariah drept instrumentul care să modifice felul în care percepe lucrurile (Burns, 2012). În vârful muntelui, personajul principal dobândește o perspectivă diferită atunci când cuprinde cu privirea împrejurimile la 360 de grade, nu din unghiul limitat de la poalele muntelui. Percepția lui Mariah față de ea însăși, menținută de soț și de familie, era unidimensională și greșită. Metafora a încurajat-o să-și dezvolte percepția prin adăugarea de noi perspective și posibilități, inclusiv prin evaluarea acelor conduite care să-i sporească fericirea și să ducă la stabilirea unei relații funcționale cu soțul.

În ultimă instanță, obiectivul meu era de a ilustra că drumul spre o viață mai echilibrată șerpuiește prin ținuturi necunoscute. Personajului principal nu îi este teamă să străbată noi ținuturi, dacă astfel își poate atinge obiectivul. În mod asemănător, lui Mariah avea să-i fie de folos să-și asume noi convingeri, roluri și conduite, atât în cadrul ședințelor de terapie, cât și în afara acestora. Avea să facă progrese semnificative spre atingerea scopurilor, pe măsură ce învăța să asimileze noile învățăminte.

Un alt obiectiv al folosirii metaforei era de a sădi ideea că ea este responsabilă pentru cultivarea propriei fericiri și că ar trebui să-și adapteze convingerile, conduitele și rolurile, pentru a încuraja dezvoltarea acestui sentiment. Zeig definește sădirea unei idei drept „activarea unui obiectiv vizat, oferind un indiciu timpuriu" (Zeig și Gilligan, 1990, p. 222). Personajul principal i-a oferit lui Mariah cel mai bun indiciu despre drumul spre fericire, prin urmarea unui stil de viață care, deși extrem, face posibilă existența acestui sentiment. Nu este dispus să îmbuneze masele de detractori în dauna șansei de a-și savura cu adevărat experiența, poate o lecție importantă de învățat pentru Mariah.

Strâns împletit în țesătura metaforei se afla mesajul că Mariah nu trebuie să adopte întotdeauna poziția de inferioritate în relații, ci poate deveni mai asertivă, într-un mod constructiv, față de persoanele din viața ei. Momentul din poveste în care personajul principal stă în vârful muntelui, privind în jos spre detractori, a fost menit să sugereze că poziția de superioritate reprezintă un obiectiv atrăgător, iar decizia de a te da bătut într-o anumită privință este mai curând o alegere decât un model de conduită în relații.

Inițiez procesul de creare a metaforei ascultând cu atenție vorbele clientului și apoi folosind materialul rezultat în urma discuțiilor pentru crearea unei analogii ce stabilește o legătură între rezultatul dorit de client — în acest caz, sentimentul de fericire — și metafora ulterioară. „Atunci când spui că ești în căutarea fericirii", i-am explicat lui Mariah, „este ca și cum ai căuta o experiență de vârf *(peak experience)* pe munte, o experiență pe care o trăiesc mulți alpiniști atunci când ajung în sfârșit pe culme". Secvențializând astfel intervenția, am încercat să mă asigur că Mariah nu se va opune metaforei ulterioare, fiindcă va fi deja familiarizată cu legătura imaginară dintre ideea de fericire și cea a unei experiențe de vârf trăite pe munte. Desigur, dacă Mariah se opunea analogiei, aveam ocazia de a crea o metaforă mai potrivită. Totuși, indiciile comunicării nonverbale mi-au arătat că analogia se potrivește cu viziunea ei asupra lumii, așa că am continuat să dezvolt metafora.

Consider că al doilea pas al procesului de creare a metaforei este momentul potrivit pentru a concepe un personaj ce întruchipează noile resurse pe care ar fi bine să și le cultive clientul. În cazul lui Mariah, am vrut să folosesc exemplul unui alpinist autentic care a învins obstacole semnificative, astfel încât să se poată identifica cu o persoană reală ce și-a definit propria versiune a succesului și a fericirii. Ideal ar fi fost să găsesc o alpinistă care să întruchipeze toate aceste însușiri. Însă, după o documentare aprofundată, am considerat că Reinhold Messner întrunește cel mai bine calitățile care aveau să-i fie de folos lui Mariah pe noul ei drum. Messner este un ins remarcabil, „probabil singurul om care a escaladat cu adevărat [muntele] Everest de unul singur" (Jerberyd, 2002). A fost primul care a escaladat muntele Everest fără rezerve de oxigen (Jerberyd, 2002). Nu a vrut să fie diferit în termenii altor oameni, nedorind să primească recunoaștere pentru recordul mondial, ci a vrut să găsească o definiție proprie a fericirii și a succesului (*Reinhold Messner*, 2003). De-a lungul întregii sale vieți, Messner s-a luptat cu criticile aduse stilului său aparte de a face alpinism. A învățat să învingă obstacolele, să găsească soluții originale în timp ce se îndrepta spre obiectivul propus, să stea pe propriile picioare și să aibă perseverența de a-și atinge obiectivul și de a savura experiența. Speranța mea era ca Mariah, după ce reflectează la calitățile lui Messner, să înceapă un proces de căutare lăuntrică, ajutând-o să vadă care dintre aceste resurse îi vor fi de folos în propria călătorie.

Ultimul pas al procesului de creare a metaforei constă în dezvoltarea, completarea și îmbogățirea poveștii, în cazul de față asociind scopul final al fericirii cu pasul intermediar al călătoriei. Pe măsură ce am dezvoltat povestea, am încercat să mă concentrez atât asupra peripețiilor prin care trece Messner în timp ce escaladează muntele și se îndreaptă spre obiectivul propus, cât și asupra sentimentelor pe care le trăiește atunci când ajunge la destinație. Am vrut să înglobez în firul narativ principal al poveștii acele aspecte din experiența de viață, caracterul și resursele personale ale lui Messner care s-o ajute pe Mariah în propriul proces de căutare a fericirii. Prin fiecare pas din evoluția poveștii, am vrut s-o încurajez pe Mariah să-și asume riscul de a începe propria călătorie.

Începerea călătoriei

Iată cum am folosit diversele aspecte ale vieții lui Messner în varianta finală a metaforei:

Îmi amintesc că am auzit povestea lui Reinhold Messner de la profesorul meu preferat din facultate. Acum, Reinhold este un alpinist nonconformist, de foarte mare succes. A fost prima persoană care a escaladat muntele Everest de una singură, fără să folosească metoda tradițională a tocmirii unui șerpaș și fără să folosească butelii de oxigen. De asemenea, a fost prima persoană care a escaladat toate cele 14 vârfuri montane cu cea mai mare înălțime de pe Terra. Capacitatea de a ajunge în atât de multe zone dificile i-a conferit reputația celui mai mare alpinist al tuturor timpurilor.

Reinhold ieșea în evidență din rândul celorlalți alpiniști datorită „busolei interioare" puternice care îl îndruma de-a lungul călătoriei. În timp ce alți alpiniști apelau la șerpași pentru a le arăta drumul, Reinhold se baza pe propriile resurse pentru a ajunge la destinație. Își folosea inteligența ascuțită pentru a evalua cu rapiditate toate posibilitățile și apoi lua o decizie. Avea darul de a găsi cel mai bun traseu, de a-și da seama când se înrăutățește vremea și de a găsi locul cel mai potrivit pentru a-și instala tabăra. Nu voia să-și irosească vremea încercând să ajungă la un consens cu ceilalți alpiniști, aflați în număr mare pe munte, fiindcă era încrezător în drumul său și nu voia să fie abătut de la el.

În timp ce se afla în tabăra de la poalele muntelui, mulți dintre detractorii săi încercau să-l convingă să nu pornească spre noua destinație. Nu se dădeau în lături să-l facă nebun și îl criticau pentru felul în care procedează. Adeseori, îi spuneau: „Reinhold, rămâi cu noi în tabăra de la poalele muntelui și bea ceva, du o viață normală, nu mai face lucruri nebunești". Reinhold a trecut peste critici, concentrându-se asupra imaginii vieții pe care și-o dorea. A perseverat și și-a păstrat speranța că își va atinge scopul.

Odată ce a ajuns pe munte, a trebuit să dea dovadă de flexibilitate, fiindcă lucrurile nu au fost întotdeauna simple. Uneori era prea periculos să urmeze drumul obișnuit, așa că se vedea nevoit să găsească altul. Alteori, vremea rea îl forța să-și instaleze devreme tabăra și să se culce, trebuind să recupereze timpul pierdut după trecerea furtunii. Odată, a fost nevoit să urce pe un versant al muntelui și să coboare pe versantul opus, care îi era necunoscut. Toate aceste experiențe au scos la iveală noi resurse pe care Reinhold le-a putut folosi atunci când s-a confruntat cu situații dificile. Poate că nu cunoștea cu precizie drumul spre vârful muntelui, dar și-a dat seama că, dacă a izbutit în trecut, va găsi o cale de a izbuti din nou.

Pe culme, Reinhold a văzut priveliști care nu aveau cum să nu-i schimbe perspectiva. Criticile oamenilor din tabăra de la poalele muntelui s-au estompat atunci când și-a dat seama că acum este cu mult deasupra lor. În timp ce se rotea lent la 360 de grade, era entuziasmat că poate vedea la kilometri depărtare. Sufletul i-a fost inundat de fericire. Genul de fericire pe care o simți când îți dai seama că te afli în locul potrivit la momentul potrivit... că nu te-a cărat nimeni până în vârful muntelui... că ți-ai folosit pe parcurs foarte multe înzestrări remarcabile... și că nimeni nu-ți poate lua realizările, fiindcă această călătorie este a ta și numai a ta.

Este important să plasăm metafora în contextul corespunzător al planului terapeutic, fiindcă nu a fost singura intervenție pe care am folosit-o în cazul lui Mariah. Metafora a fost folosită la începutul procesului terapeutic, drept factor catalizator al schimbării. După ce Mariah a avut prilejul de a-și recupera resursele interioare datorită regăsirii în poveste, am început să discutăm despre problemele ei în contextul metaforei. De pildă, la un moment dat a sugerat că dorința de a-și „instala tabăra" odată cu venirea iernii, din cauza epuizării, înseamnă că este o ratată. Am asigurat-o de normalitatea dorinței sale, spunându-i că este un mecanism intern de autoapărare menit s-o ajute să nu se îmbolnăvească și să fie silită să se întoarcă în tabăra de la poalele muntelui, ratând astfel călătoria spre fericire.

Odată ce povestea a fost prezentată, am rugat-o pe Mariah să-și închipuie că sinele său din viitor intră în cameră, pentru a-i oferi sprijin în declanșarea și dezvoltarea noilor conduite. A reacționat pozitiv, descriind amănunțit multitudinea de însușiri întruchipate de imaginea sinelui său din viitor. Apoi i-am sugerat că Mariah din viitor ar putea avea un sfat folositor pentru ea, fiindcă este mai în vârstă și are mai multă experiență. În timp ce îmi vorbea despre sfatul pe care sinele din viitor vrea să i-l dea, a devenit vizibil mai relaxată, scoțând un oftat adânc și schițând un zâmbet pe chip. „Destinde-te și mergi din aproape în aproape", iată ce voia sinele din viitor să-i spună.

Înainte de a asculta povestea metaforică, Mariah respingea sugestiile de luare a unor măsuri de siguranță. Odată ce și-a recuperat resursele necesare cu ajutorul metaforei, a fost mai dispusă să facă schimbări pozitive în viață. Această deschidere mi-a oferit ocazia de a realiza o intervenție psihoeducativă, încurajând-o să se protejeze mai mult de soțul abuziv. În primul rând, i-am sugerat că ar fi bine să-și ia niște măsuri de siguranță. În al doilea rând, i-am oferit exemple de indicii timpurii care sugerează declanșarea iminentă a violenței. În timp ce învăța despre aceste exemple, am încercat s-o ajut pe Mariah să-și dezvolte propriile resurse cu ajutorul familiei și al prietenilor, propunându-i să-l sune pe fratele ei, T'Shaun, sau pe unul dintre prieteni de fiecare dată când sesizează una dintre apucăturile distructive ale lui Darnell. Apropierea de grupul de sprijin era menită să consolideze noile învățăminte și să-l dezvețe pe Darnell de obiceiul de a încerca s-o izoleze printr-un comportament manipulator.

Pe măsură ce și-a dezvoltat încrederea în sine și creativitatea, Mariah a început să-și schimbe convingerile privitoare la rolul pe care ar trebui să-l joace în familie și și-a modificat modul de comunicare cu aceasta, abordând căi neîncercate până atunci. I-am încurajat încercările prin intermediul temelor săptămânale pentru acasă, care includeau deprinderea capacității de a distinge între agresivitate și asertivitate, urmărirea reacțiilor față de comportamentul familiei și identificarea stilurilor de comunicare pe care le agreează și a celor care îi provoacă nemulțumire. Un rezultat semnificativ al schimbărilor legate de rol a fost că a devenit mai dispusă să-și apere punctul de vedere în timpul disputelor cu mama ei.

Odată ce și-a schimbat modul de înțelegere al rolului din familie pentru a include convingerea că este demnă de respect, Mariah n-a mai fost dispusă să accepte comportamentul degradant și abuziv al lui Darnell. L-a părăsit, spunând că va fi dispusă să acorde o nouă șansă căsniciei, dacă va frecventa un grup de terapie pentru controlul furiei și ședințe de consiliere individuală. Darnell n-a fost de acord. Dacă o umilea atunci când venea în vizită la copii, Mariah îi spunea că nu îi place felul în care se poartă cu ea și îl ruga să plece, fără să-și piardă controlul sau să ridice vocea la el. De cele mai multe ori, Darnell se conforma. Îmbunătățirea capacității sale de a fi asertivă a fost o realizare terapeutică majoră.

Mariah a devenit mult mai relaxată, n-a mai fost atât de preocupată de părerile altora despre ea și a învățat să se bucure din nou de prezent, făcând astfel față problemelor pe măsură ce se iveau în loc să-și facă întruna gânduri negre despre viitor, așa cum procedase în trecut. Cu ajutorul noii perspective, a reușit să aibă relații mai împlinite și și-a regăsit pasiunea pentru profesie. Acești factori, considera ea, erau cruciali pentru asigurarea unei fericiri de durată.

Ce am învățat de pe urma acestei experiențe

Fără îndoială, terapia lui Mariah mi-a confirmat câteva dintre concepțiile referitoare la procesul terapeutic. În primul rând, cazul mi-a amintit de eficiența utilizării resurselor. Cooperarea stabilită cu Mariah și utilizarea nevoii ei de fericire au contribuit major la reușita cazului. În al doilea rând, mi-a întărit convingerea despre importanța folosirii metaforelor pentru crearea unui ansamblu de așteptări în cazul unui client aparent confuz în privința modalității de a face schimbări în viață. Am observat o îmbunătățire semnificativă a capacității lui Mariah de a analiza soluțiile posibile odată ce povestea a fost introdusă în terapie. În al treilea rând, cazul m-a ajutat să înțeleg mai bine rolul important jucat de metafore în dezvoltarea resurselor utile clientului. Povestea a părut s-o ajute pe Mariah să-și regăsească curajul, creativitatea și încrederea în sine atunci când a pornit în „călătorie". În cele din urmă, cazul mi-a reamintit că istorisirea poveștilor creează o relație cu clientul apelând la o modalitate familiară de sudare a legăturilor afective, întâlnită de client în copilărie, când i se spuneau povești de noapte bună. Această relație este întărită ori de câte ori povestitorul și clientul se lasă absorbiți de experiența comună a spunerii și ascultării unei noi povești.

Poate fi un clișeu să subliniez că talentul de a povesti este cel puțin la fel de important precum crearea unei povești potrivite: ritmul vorbirii, atenția acordată detaliilor, inflexiunea și intonația vocii reprezintă factori cruciali. Cu toate acestea, mi-am dat seama că nicio intervenție nu va fi perfectă și că evoluția clientului este un indicator mai bun al reușitei decât o poveste istorisită perfect. Ca terapeut, accentuez sau atenuez o idee în timp ce istorisesc o poveste, dar nu știu cu adevărat dacă intervenția va fi încununată de succes până când nu se produce o schimbare la client. Această ambiguitate este pur și simplu inerentă unei mari părți a domeniului terapeutic și trebuie acceptată ca atare.

Povestea lui Messner a ajutat-o pe Mariah să-și dea seama că schimbarea este posibilă. Văzând cum Messner ajunge la destinația dorită, Mariah și-a putut recupera propriile resurse interioare. Totuși, cel mai important rezultat terapeutic a fost acela că Mariah și-a privit situația dintr-o perspectivă diferită, a învins obstacole dificile și și-a recăpătat sentimentul de fericire escaladând un munte metaforic — fără ajutorul șerpașilor.

Burns, G. W. (2012). *101 povești vindecătoare pentru adulți. Folosirea metaforelor în terapie*, trad. Daniela Ștefănescu, București: Editura Trei.

Erickson, M. H. și Rossi, E. L. (1979). *Hypnotherapy: An Exploratory Casebook*. New York: Irvington.

Jerberyd, P. (2002). *Reinhold Messner*. http://www.jerberyd.com/climbing/climbers/messner/. Accesat la 15 noiembrie 2006.

Lankton, S. R. și Lankton, C. (1983). *The Answer Within: A Clinical Framework of Ericksonian Hypnotherapy*. New York: Brunner / Mazel.

Lankton, S. R. și Lankton, C. (1986). *Enchantment and Intervention in Family Therapy: Training in Ericksonian Approaches*. New York: Brunner / Mazel.

Reinhold Messner. (2003). http://www.everesthistory.com/climbers/messner.htm. Accesat la 15 noiembrie 2006.

Watzlawick, P., Beavin Bavelas, J. și Jackson, D.D. (2014). *Comunicarea umană. Pragmatică, paradox și patologie*, trad. Bogdan Boghițoi, București: Editura Trei.

Zeig, J. K. și Gilligan, S. G. (coord.). (1990). *Brief Therapy: Myths, Methods, and Metaphors*. New York: Brunner / Mazel.

CAPITOLUL 9

Și cei doi șerpi s-au încăierat

Terapia cu ajutorul cărților de povești, în lupta cu monstrul divorțului

JOY NEL

Povestea colaboratorului — o perspectivă personală și profesională

Joy Nel, absolventă de masterat în științele educației, este specialistă în psihologia educației din Johannesburg, Africa de Sud. Fiind specializată în terapia narativă și în psihoterapia ericksoniană, instruiește pedagogi și colegi psihologi în domeniul ideilor narative, axându-se pe folosirea poveștilor despre speranță. Și-a prezentat activitatea din acest domeniu la congrese internaționale din Germania și Africa de Sud.

Fiind angajată la o școală primară, s-a lăsat captivată de poveștile spuse de copii despre ei și familiile lor și a devenit interesată de găsirea unor modalități de a interacționa cu aceștia, pentru a le deschide perspective promițătoare în viață.

Părinții lui Joy, fideli culturii și tradiției afrikaans, istoriseau la cină povești despre eroi care au trăit, au iubit și au luptat plini de speranță. Când era mică, grădinarul de origine africană al familiei i-a stimulat imaginația cu povești fascinante despre triburile vorbitoare de zulu și despre felul în care înțeleg și își manifestă speranța. În prezent, ca terapeut, Joy îi învață pe alții povești dătătoare de speranță și liniște.

Prezentarea capitolului

Părinții pot fi suficient de stânjenitori pentru un copil chiar și fără existența unui divorț care „nu e de-adevăratelea". Joy ne povestește despre o fetiță în vârstă de zece ani care s-a prezentat singură la psihologul școlar din cauza suferinței, nefericirii și a modificărilor comportamentale provocate de faptul că părinții ei divorțaseră, dar continuau să locuiască împreună, având o relație ambiguă. Cu ajutorul terapiei narative, Joy o implică pe micuța clientă în crearea în colaborare a unei cărți de povești, care folosește drept sursă de inspirație interesele și experiențele din trecut ale copilului, pentru a concepe metafora celor doi șerpi care se încaieră. Suntem îndrumați de-a lungul etapelor „terapiei cu ajutorul cărților de povești" — de la ascultarea poveștii „îmbibate de probleme" a clientei, la externalizarea problemei și deconstruirea „ideilor greșite", până la crearea în colaborare a unei „intrigi secundare", mai sănătoase, a poveștii. Prin cooperarea dintre clientă și terapeut, povestea preferată așternută pe hârtie, corectată și structurată ca o carte de povești, ce este apoi împărtășită cu persoanele importante din viața clientei și celebrată alături de ele. Această abordare jucăușă și educativă ajută la deprinderea abilităților de viață esențiale și oferă speranță.

Caracteristicile terapeutice

Problemele abordate

- Divorț
- Conflict parental
- Nefericire
- Pierderea speranței
- Agresivitate
- Izolare
- Înrăutățirea rezultatelor școlare
- Îngrijorare

Resursele dezvoltate

- Capacitatea de exteriorizare a problemelor
- Capacitatea de a deconstrui poveștile „îmbibate de probleme"
- Capacitatea de a crea povești preferate
- Confruntarea problemelor vechi
- Sinceritate
- O stare agreabilă
- Capacitatea de a sărbători evenimentele importante

Rezultatele vizate

- Abilități de rezolvare eficientă a problemelor
- Responsabilizare
- O mai bună capacitate de a lega relații
- Gestionarea „ideilor greșite"
- Bucurie
- Tărie
- Speranță

Jamé, o fetiță în vârstă de zece ani aflată în clasa a patra, „s-a trimis" singură la terapie lăsând un mesaj în cutia poștală pe care copiii din școală o foloseau pentru a lăsa bilețele despre problema care le acaparează viața. Noi, psihologii școlari, ridicam bilețelele și invitam copiii la o discuție. Jamé a scris în bilețel că părinții ei divorțaseră cu un an în urmă și că este extrem de supărată din această cauză. A afirmat că nu poate scăpa de nefericire, adăugând: „Mintea mea o spune iar și iar".

Ceea ce se întâmplase fusese că părinții lui Jamé au divorțat atunci când tatăl a bănuit-o pe mamă că are o relație cu un alt bărbat. Cu toate că se ajunsese la o înțelegere în privința divorțului, tatăl nu se mutase de acasă, întrucât a considerat că mama nu va fi capabilă să aibă grijă singură de copii. Faptul că părinții au continuat să locuiască împreună a dus la o mulțime de tensiuni și certuri în casă, care au speriat-o și au derutat-o pe Jamé, aceasta spunând despre divorț că „nu e de-adevăratelea, fiindcă nu e la fel ca la alți copii de la școală". Cu toate că tatăl lui Jamé își construia altă casă, și aici plutea nesiguranța. Oare aveau să locuiască toți acolo sau se va muta singur? Pe deasupra, niciunul dintre părinți nu era sigur dacă vrea cu adevărat să divorțeze sau dacă vor încerca să-și rezolve problemele.

Jamé părea să fie ceea ce Kathy Weingarten descrie drept „lipsită de speranță" (2000, p. 401). Își pierduse vioiciunea și pofta de viață și părea să fie rătăcită în lumea tristă și derutantă a unui divorț care „nu e de-adevăratelea". Manifesta și trăia alături de câteva dintre urmările complexe ale divorțului. Mama lui Jamé a declarat îngrijorată: „Înainte de divorț, era o domnișoară sigură pe sine căreia îi plăcea să se distreze, însă acum este vizibil retrasă sau agresivă. Uneori devine violentă și aruncă lucrurile prin casă, iar alteori mă lovește pe mine sau pe sora ei. Se răstește foarte ușor la oricine, dar mai ales la mine".

De asemenea, activitatea școlară a lui Jamé începea să aibă de suferit. Mama a spus că Jamé se izolează de prietenii de la școală și că fie se ceartă mereu cu ei, fie scornește minciuni despre ei. Mama credea că lui Jamé i se pare „stânjenitor" divorțul, căci „o face pe sora ei să ia droguri". Pe deasupra, considera că tatăl lui Jamé o întoarce împotriva ei și a celeilalte fiice. Jamé avusese o relație foarte apropiată cu tatăl ei, însă chiar și aceasta a devenit șubredă, căci divorțul a continuat să provoace haos în sânul familiei. În consecință, Jamé se simțea derutată și singură, pe măsură ce relația dintre sora și părinții ei se deteriora.

Narațiunea ca „terapie cu ajutorul cărților de povești"

Gândindu-mă la direcția în care să continui terapia lui Jamé, am înclinat spre terapia narativă, pentru că se ocupă de poveștile și povestirile pe care le spunem despre noi înșine și despre viața noastră (Epston și White, 1992; Morgan, 2000; White, 1989, 1995; White și Epston, 1990). Întrucât îi îndemn adesea pe copii să aștearnă în scris povestirile terapeutice istorisite și reistorisite, numesc această abordare (la fel ca Linda van Duuren, 2002) *terapie cu ajutorul cărților de povești* — este vorba despre așternerea pe hârtie, corectarea și publicarea cărții de povești a copilului. Cartea de povești a lui Jamé prezintă „lumea vieții" ei, plină de speranță și de perseverență în lupta cu divorțul, devenind dovada și confirmarea măsurilor pe care le-a luat pentru a înfrunta divorțul, alături de ceilalți monștri ai săi generatori de probleme. De asemenea, dă glas „poveștii vieții" pline de speranță a lui Jamé și face apel la toți cititorii să-i dea crezare și să spere alături de ea (Kotzé și Morkel, 2002; Weingarten, 2000). Povestea creată de copil este o reprezentare personală a propriei lumi, are o importanță și un înțeles mai profunde decât o poveste spusă de altcineva și îi permite terapeutului să pătrundă cu ușurință în universul copilului.

Jamé a fost foarte încântată de posibilitatea de a-și aminti învățăturile terapeutice prin scrierea propriei povești. În acest sens, am folosit metafora șarpelui creată de ea (și descrisă în paginile următoare), pentru a scrie o poveste despre o familie de șerpi afectată de divorț. Perioada petrecută împreună pentru a scrie și a face cunoscută povestea ne-a oferit șansa de a discuta mai amănunțit, de a revedea și a repeta cunoștințele dobândite.

Procesele terapiei cu ajutorul cărților de povești

„Terapia cu ajutorul cărților de povești" le oferă clienților noștri șansa de a scoate la lumină poveștile „îmbibate de probleme" și percepțiile negative despre propria persoană. Astfel, pot să-și recupereze cunoștințele, abilitățile și, bineînțeles, se pot recupera pe sine.

Ajutându-mi clienții să-și scrie poveștile, pot pătrunde cu respect și blândețe în lumea vieții lor, de unde îi pot îndruma spre redescoperirea și sărbătorirea autoresponsabilizării. În timpul acestui proces, terapeutul acționează de pe poziția unui necunoscător (Epston și White, 1992). Numai de pe această poziție, din care recunoaștem că suntem bine informați în privința îndrumării și cadrului terapeutic pe care le asigurăm, dar nu și în ceea ce privește lumea clientului, putem acorda atenția cuvenită poveștilor clienților noștri (Epston, 2002). De aceea, copiii sunt stăpânii propriilor povești și vieți, iar terapeutul, doar „scribul".

Procesul terapiei cu ajutorul cărților de povești în cazul copiilor nu este rigid, ci mai degrabă flexibil și plin de creativitate, permițându-ne descoperirea și savurarea propriilor resurse. În timpul acestui proces, mă las îndrumată mai ales de client și, de aceea, ofer numai schița discuțiilor terapeutice și a cărții de povești. Urmează o scurtă prezentare a procedurii principale pe care am folosit-o în cazul lui Jamé.

Ascultarea poveștii „îmbibate de probleme"

Ascultarea poveștii lui Jamé

În timpul primei noastre conversații, Jamé a stat cu capul plecat, jucându-se nervoasă cu degetele. Limbajul corporal îi trăda mulțimea de emoții pe care le ținuse ascunse.

— Ești bună să-mi spui mai multe despre divorțul care locuiește în acest moment cu familia ta? am întrebat-o eu.

Jamé a clătinat din cap și a răspuns:

— Nu știu, nu e drăguț.

Fiind conștientă că un client de vârsta ei se poate simți expus sau stânjenit, am vrut să-i respect nevoia de a se apăra nerăspunzând la întrebări și, astfel, am căutat să pătrund într-o altă sferă a comunicării. Conștientă de remarca lui Freedman și a lui Combs cum că „simpla ascultare și adresare a unor întrebări de încurajare și de clarificare, manifestând o atitudine de curiozitate, poate avea efecte profund terapeutice" (1996, p. 45), am întrebat-o:

— Ai vrea să construiești ceva în lada cu nisip, care să-mi spună câte ceva despre tine?

Jamé s-a apucat să construiască „o rezervație pentru toate animalele sălbatice de pe etajeră", povestindu-mi în același timp cum pleca la vânătoare împreună cu tatăl ei și despre lucrurile care îi făceau plăcere în viață. Referitor la tatăl ei, a adăugat următoarele:

— Nu înțeleg întotdeauna ce spune. Își schimbă mereu părerea. Mă îngrijorează. Atunci când nu se ceartă cu mama, spune: „Vom locui toți împreună", însă atunci când se ceartă rău, spune: „Voi locui singur, ca să nu mai poată urla nimeni la mine".

În timp ce Jamé construia pe îndelete un gard în jurul „rezervației de animale sălbatice", pentru a se asigura că „n-o să fugă" sau că „n-o să fie triste" la fel ca ea, m-am folosit de ocazie pentru a-i adresa întrebări de clarificare privitoare la tristețea care o încearcă și dacă acesta este subiectul despre care vrea să-mi vorbească.

În timpul celei de-a doua ședințe, Jamé s-a jucat iar cu șerpii în lada de nisip și mi-a povestit despre un șarpe de companie pe care îl botezase „Doamna Cafenie". Aceasta era un boa constrictor, iar Jamé a precizat:

— Ador s-o privesc și s-o hrănesc cu șoareci.

Mi-a explicat cum introdusese în cușca Doamnei Cafenii încă un șarpe, dar aceasta îl ucisese. Am făcut un comentariu legat de pierderea șarpelui, la care Jamé mi-a răspuns:

— Acum nu mă mai deranjează, știam că așa o să se întâmple.

— Cum ți-ai dat seama? am întrebat eu și mi-a explicat cum petrecuse „ore în șir" urmărindu-i pe cei doi șerpi și și-a dat seama că Doamna Cafenie vrea să-i facă de petrecanie celuilalt șarpe, mai mic, fiindcă sâsâia mereu la el.

M-am întrebat cu voce tare:

— Ai stat oare să urmărești și „îndeletnicirile" de acasă ale divorțului, așa cum ai făcut cu șerpii?

Cu un zâmbet, Jamé și-a scos carnețelul și, cu un aer competent, mi-a explicat:

— Divorțul e ca doi șerpi care se încaieră sau ca doi șerpi care fug unul de altul. I-am urmărit îndeaproape pe Doamna Cafenie și pe celălalt șarpe, a adăugat ea gânditoare. Sâsâiau mereu unul la altul, uneori încercau chiar să se muște. Ne certăm mereu — mai ales mama și tata, a spus ea, făcând legătura cu situația de acasă. Atunci când divorțul face ca certurile să devină foarte urâte, vreau să fug pur și simplu de acasă și să nu mai întorc, a explicat ea speriată și îngrijorată. Uneori, îmi vine să fac la fel ca Doamna Cafenie și să-i mușc pe toți cei din jurul meu, a adăugat apoi.

Conștientă de împotrivirea inițială a lui Jamé de a vorbi în mod deschis despre divorț, mi-am dat seama că folosirea metaforei celor doi șerpi „care se încaieră" ne-a oferit șansa de a exterioriza problema și de a analiza de la distanță relația sa cu divorțul. Pentru ca discuțiile să nu se îndepărteze de Jamé și de metafora creată de ea, am avut grijă ca șerpii și tufele din material plastic, precum și portretul lui „Divorț" pe care l-a creat ulterior să fie întotdeauna la dispoziția ei în timpul ședințelor.

Externalizarea problemei (problemelor)

Jamé și cu mine am căzut de acord că este imperios necesar să înțelegem cât mai multe cu putință despre divorțul din viața ei, pentru ca ea să-i facă față cu mai multă ușurință. Am rugat-o să-și închipuie că suntem doi detectivi, care trebuie să strângă informații despre problema mârșavă care încearcă să-i fure fericirea, astfel încât să ne dăm seama cum s-o păcălim. În acest fel i-am captivat atenția și un mic zâmbet i-a răsărit pe față.

— Așadar, domnule detectiv Jamé, cum să-i spunem acestei probleme pe care încercăm s-o păcălim? am întrebat eu.

— Să-i spunem, pur și simplu, Divorț! a venit răspunsul ei categoric.

Din acel moment, am folosit cuvinte care ne-au ajutat să personificăm problema, botezând-o „Divorț", de parcă ar fi fost ceva vizibil și palpabil — ceva ce poate fi distrus. Personificarea unei probleme în cazul copiilor îi face imediat să se simtă mai puternici, întrucât creează o nouă realitate în care copilul și terapeutul înfruntă problema și renghiurile jucate de aceasta. Am rugat-o pe Jamé să-l deseneze pe Divorț, spunându-i:

— Aș vrea să văd cum arată creatura asta care a pus stăpânire pe viața ta fericită.

În timp ce lipea desenul pe perete, Jamé a spus:

— Iată ce a provocat toate certurile de acasă. Divorțul i-a schimbat pe absolut toți cei de acasă, a explicat ea. Divorțul le-a făcut atât de multe lucruri. Prea multe ca să pot povesti într-o singură zi.

Jamé a decis că ar fi mai bine să-și noteze toate lucrurile acestea într-un carnețel și să-l aducă data viitoare, întrucât nu prea mai aveam timp și mai voia să sape o groapă pentru șerpi în lada cu nisip, să facă un râu și să găsească pe afară niște bețigașe pe care să le folosească drept copaci, după cum s-a exprimat ea. Respectându-i dorințele și fiind încredințată că acasă are să se gândească pe îndelete la Divorț, am căzut de acord și i-am dat un carnețel pentru a-și nota toate celelalte lucruri.

Deconstruirea discursurilor

„Poveștile mai cuprinzătoare" sau „narațiunile dominante" care există în cultura noastră influențează felul în care atribuim un înțeles și un sens vieții noastre (Freedman și Combs, 1996; Morgan, 2000). Puterea discursurilor asupra vieții oamenilor — de pildă, discursurile despre ceea ce ar trebui să se întâmple într-un divorț care este „de-adevăratelea" — era evidentă în viața lui Jamé. În consecință, am considerat că principala mea responsabilitate este să deconstruiesc împreună cu Jamé discursurile dominante din jurul problemei. Un nou prilej în acest sens s-a ivit în timpul uneia dintre discuțiile noastre, când Jamé mi-a ținut o lecție instructivă privitoare la diverșii șerpi veninoși.

— Veninul unor șerpi poate fie să te omoare, fie să te lase fără un braț sau un picior, fie să te orbească sau să te lase paralizat, a afirmat ea cu un aer expert. Am văzut un film în care un anaconda uriaș a scuipat venin spre un om și l-a acoperit cu mâzga lui veninoasă, așa că a rămas prins de podea și n-a putut fugi.

— Tu ai rămas vreodată prinsă de podea din cauza mâzgii veninoase pe care alți șerpi sau oameni au scuipat-o spre tine? am întrebat eu.

— De o grămadă de ori, mi-a dezvăluit Jamé. Mami și tati mă scuipă adesea cu mâzga lor veninoasă. Îmi vine să plâng sau să-i lovesc.

Mi-a explicat că asta se întâmplă de obicei atunci când îi întreabă ce au pățit și de ce divorțează. Jamé avea multe întrebări despre divorț pe care voia să i le lămurească părinții, dar aceștia n-o făceau, de pildă: „Cine o să se mute? Încă se mai iubesc? De ce a trebuit să divorțeze? Tati mai e supărat pe mine și pe mami? Pot înceta cu certurile? Ce se va întâmpla?"

— Scuipă mâzgă veninoasă și-mi zic să nu mă mai văicăresc, a spus Jamé despre încercările sale de a afla răspunsuri la întrebări. Mami spune că n-am voie s-o întreb despre lucruri care sunt prea greu de înțeles pentru mine. Tati mi-a zis să nu-mi fac griji pentru ce se întâmplă, fiindcă sunt probleme de oameni mari.

Toate acestea o supărau teribil pe Jamé, făcând-o să tragă concluzia că „nu-i mai pasă nimănui de mine".

— Dacă nu vorbesc cu mine și nu ascultă, ci doar se ceartă întruna, apare Monstrul Îngrijorării și se face tot mai mare, a explicat ea.

O temă importantă care a apărut în mod repetat în cadrul acestui discurs a fost ideea conform căreia copiii pot și trebuie să facă față oricărei împrejurări potrivnice din lumea adulților. Această idee era atât de adânc întipărită în mintea lui Jamé, încât a refuzat să-i spună tatălui ei că stă de vorbă cu mine, un psiholog. În timp ce deconstruiam discursul, Jamé a afirmat că tatăl ei i-a spus: „Nu e chiar atât de rău. Într-o bună zi ai să isprăvești cu plânsul. O mulțime de copii provin din familii divorțate și le merge bine".

— Dacă îi spun, mi-e teamă că se va supăra pe mine sau nu mă va mai lua la vânătoare cu el, mi-a explicat Jamé.

În timpul celei de-a cincea discuții, i-am spus lui Jamé:

— Ce zici, Jamé, poate că reușești să faci ceva săptămâna aceasta pentru a alunga monștrii din viața ta și pentru a-ți dovedi ție însăți că ești în stare s-o faci. Îți vine vreo idee în privința asta?

— O să-l împiedic pe Monstrul Îngrijorării spunându-i lui tati că am vorbit cu tine, a decis ea.

Atunci când am chestionat-o în legătură cu decizia pe care o luase, mi-a explicat așa:

— Nu e bine să ai secrete. Îi face pe oameni să se îngrijoreze și nu vreau ca tata să-și mai facă griji. Nu-l mai vreau pe Îngrijorare în viața mea și nu-l mai vreau nici în casa mea! a adăugat ea.

Crearea în colaborare a „intrigii secundare"

Jamé era influențată și de discursul familiei perfecte. Acesta sugerează că o familie nu poate fi fericită și iubitoare decât dacă părinții sunt căsătoriți. Discursul avea o influență copleșitoare asupra vieții lui Jamé, făcând-o să accepte și să creadă că viața ei nu are să mai fie niciodată fericită. Influența acestui discurs era atât de puternică, încât Jamé a refuzat să-și înștiințeze prietenii despre divorțul părinților și l-a ascuns „spunându-le lucruri frumoase despre mami și tati, care nu sunt adevărate". Nu și-a mai invitat prietenii să rămână peste noapte la ea acasă, ca să nu li se pară „ciudat" că tatăl ei doarme în camera de zi. Comentariile și glumele făcute de prieteni la adresa altor copii ai căror părinți erau divorțați i-au hrănit convingerile, i-au stârnit furia și au făcut-o să devină ostilă față de ei atât fizic, cât și verbal. Drept urmare, și-a pierdut majoritatea prietenilor.

Spre finalul discuției, Jamé a exclamat:

— Aș putea să nu mă mai cert cu prietenii mei și să-i recâștig!

— Cum crezi că ai putea s-o faci? am întrebat eu.

— Poate că trebuie să le spun întregul adevăr, a răspuns ea.

Atunci când am trecut pe lângă Jamé pe coridorul școlii câteva zile mai târziu, a arătat veselă cu degetul spre prietenii ei și a spus:

— Suntem din nou prieteni și sunt foarte drăguți acum când știu adevărul.

Deconstruirea acestui discurs important i-a oferit lui Jamé ocazia de a se apropia de prieteni și de a reînnoda relațiile cu ei. De asemenea, a ajutat-o să deconstruiască alte discursuri, permițându-i să recunoască și să țină seama de alte convingeri personale, cum ar fi: „Lui mami îi pasă de mine, doar că e diferită de tati", „Tati era îngrijorat că o să mă piardă", „Mămicile și tăticii fac lucruri pe care nu intenționează întotdeauna să le facă".

Rescrierea și validarea poveștii preferate

Redactarea și conceperea cărții de povești

În a doua ședință, i-am prezentat lui Jamé posibilitatea de a scrie o poveste despre felul în care a triumfat asupra problemelor din viața ei, spunând pe un ton gânditor:

— Am ascultat povestea vieții tale și a celor doi șerpi care se încaieră. Dacă noi două am putea transforma această poveste într-una mai bună, în funcție de care să-ți trăiești viața, ce titlu i-ai pune?

— *Și cei doi șerpi s-au încăierat*, a răspuns ea.

Știind că vom scrie o poveste, am păstrat notițe amănunțite despre fiecare discuție. Uneori, așa cum s-a întâmplat în cazul lui Jamé, clienții vor să-și ia singuri notițe „terapeutice" în timpul ședinței sau după aceasta. Aceste notițe au fost incluse în procesul de redactare a poveștii. Toate ilustrațiile create de Jamé au fost păstrate în cabinetul de terapie. Este o idee bună să fotografiem anumite ilustrații în timpul ședinței, dacă clientul preferă să ia acasă o parte dintre lucrări.

Redactarea propriu-zisă a cărții de povești începe îndată ce îmi dau seama că în discuțiile noastre terapeutice se conturează o „intrigă secundară" complexă. În cazul lui Jamé, s-a întâmplat în a opta ședință. Este important să-ți folosești tactul și să-i întrebi pe clienți dacă sunt pregătiți să înceapă procesul de redactare în timpul discuțiilor terapeutice. Am descoperit că este util să ai un „birou de scriitor". Clienții știu că, atunci când stăm la birou, redactăm, corectăm și alegem formatul potrivit.

Mai întâi, Jamé a ales titlul cărții. În al doilea rând, a selectat formatul adecvat pentru carte, după ce a studiat poveștile redactate și concepute de clienți mai vechi. I-am arătat cărți tridimensionale, cărți pliante de format foarte mic, cărți tip poster, cărți de buzunar, cărți audio și cărți electronice, și a ales să facă o carte tip poster. Este înțelept din partea ta, ca terapeut, să copiezi cartea de povești a clientului, dacă ți s-a acordat permisiunea s-o faci, pentru că astfel îți poți alcătui o colecție de povești pline de speranță pe care să le istorisești clienților ulteriori. În al treilea rând, ne-am ocupat pe îndelete de alegerea personajelor, a cadrului și a mesajului poveștii, precum și de conceperea paginii de titlu. În cele din urmă, a venit vremea să redactăm povestea. Ne-am confruntat notițele. Am lucrat împreună cu Jamé, sugerându-i câteva idei și ajutând-o la formularea frazelor și paragrafelor.

Corectarea poveștii

Corectarea poveștii a avut loc de-a lungul discuțiilor terapeutice. Atunci când Jamé a fost mulțumită de ciornă, am bătut-o la calculator și i-am dat-o acasă. Astfel, clienții pot face singuri corecturi suplimentare și, dacă doresc, își pot consulta părinții sau alte persoane dragi.

La următoarea ședință, am făcut câteva modificări înainte de a tipări versiunea finală a poveștii *Și cei doi șerpi s-au încăierat*. După aceea, ne-am ocupat cu mare atenție de colorarea, decuparea, confecționarea și lipirea cărții lui Jamé. Înainte de a asambla totul, Jamé și-a ales singură numărul ISBN și am conceput pagina de titlu, alegând „Imprimeria Pandorei" drept denumirea „tipografiei" noastre, inspirată de povestea despre speranță așa cum este istorisită în mitul despre cutia Pandorei (Kershaw, 1990).

Aceasta este povestea lui Jamé, pe care am tradus-o din afrikaans, limba ei maternă. A fost concepută ca o carte care se desface pentru a lua forma unui șarpe (a se vedea Figurile 9.1 și 9.2).

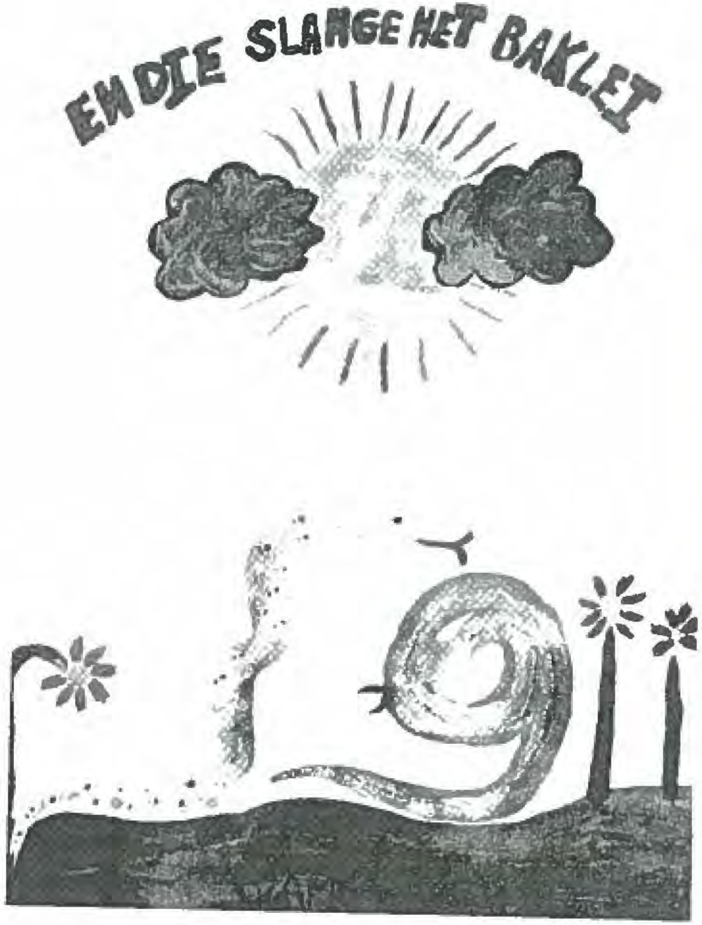

EN DIE SLANGE HET BAKLEI

Figura 9.1. Coperta cărții lui Jamé, intitulată Și cei doi șerpi s-au încăierat.

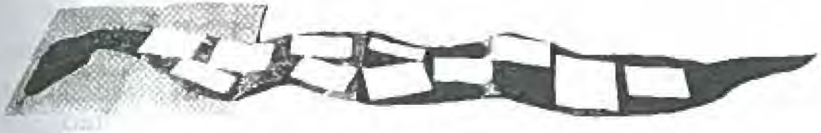


Figura 9.2. Povestea lui Jamé se desfășoară de-a lungul corpului șarpelui.

Şi cei doi şerpi s-au încăierat

Au fost *odată*, demult, tare demult, doi şerpi. Numele unuia dintre şerpi era Domnul Cafeniu. Era cel mai mare şi mai puternic şarpe zărit vreodată pe lumea asta. Avea o piele netedă şi frumoasă, cu pete cafenii-gălbui nespus de frumoase. Petele sclipeau veşnic în lumina soarelui. Celălalt şarpe, Heidi, soţia Domnului Cafeniu, era aidoma de frumos. Pielea lui Heidi era încă mai netedă şi avea nişte solzi mari şi frumoşi brăzdaţi cu dungi galbene-aurii. Cei doi şerpi aveau două fiice. Numele fiicei mai mari era Trudy, iar al celei mai mici Jamé. Erau la fel de frumoase ca mama şi tatăl lor.

Într-o zi, s-a întâmplat ceva foarte trist. Dintr-o pricină sau alta, cei doi şerpi au început să se încaiere. Scoteau sâsâituri puternice şi se muşcau de cozi cu colţii lor ascuţiţi. Odată ce au început să se încaiere, nu s-au mai putut opri. Se încăierau din pricina unor lucruri prosteşti. Bărbatul-şarpe, Domnul Cafeniu, sărea la bătaie, deoarece credea că soţia-şarpe îndrăgeşte pe altcineva.

Într-o seară, când mama-şarpe şi fiicele s-au dus în vizită la bunicuţa-şarpe, tatăl-şarpe şi-a făcut şi el apariţia. La bunicuţa mai era un bărbat-şarpe. Era un prieten de-al bunicuţei şi locuia la ea. Îl chema Jack şi era foarte prietenos. Domnul Cafeniu era gelos şi mânios din pricina lui Jack. Credea că Jack şi Heidi se îndrăgesc prea mult. Nu era adevărat!

În seara aceea, Domnul Cafeniu s-a mâniat când i-a zărit pe Heidi şi pe Jack stând alături pe canapea. Era atât de mânios, încât şi-a răsucit trupul puternic în jurul lui Jack şi l-a scuipat cu venin.

Domnul Cafeniu s-a hotărât să divorţeze de Heidi, soţia sa. Au divorţat, dar încă locuiau cu toţii în aceeaşi casă. Divorţul a întors cu susul în jos multe lucruri din casă. Membrii familiei de şerpi se încăierau adesea. Sâsâiau foarte zgomotos şi scuipau venin tot timpul. Mama-şarpe şi tata-şarpe se muşcau unul pe altul cu colţii lor înveninaţi. Divorţul a făcut-o pe Trudy, sora-şarpe, să fie mânioasă la culme pe toată lumea, mai ales pe tatăl-şarpe. Divorţul a afectat-o atât de mult, încât a început să ia droguri. Toţi erau atât de speriaţi de Divorţ, încât erau tare derutaţi.

Şi Jamé era tare tulburată din pricina lui Divorţ. Divorţ a început să-i înşire nişte minciuni lui Jamé. I-a spus aşa:

Este vina ei că mama şi tata divorţează.
Membrii familiei de şerpi nu se vor mai iubi niciodată.
Mama şi tata nu se mai iubesc.

Mulţimea de minciuni înşirate de Divorţ au făcut-o pe Jamé să aibă o părere foarte proastă despre sine. Divorţ era aşa de alunecos şi voia s-o rănească atât de mult pe Jamé, încât a adus cu el şi alţi monştri generatori de probleme.

Divorţ şi monştrii-problemă erau precum o bandă de răufăcători care voiau s-o rănească pe Jamé. Din bandă făceau parte Monstrul Certurilor, Monstrul Tristeţii şi Monstrul Îngrijorării. Monştrii-problemă au făcut multe lucruri rele şi i-au spus lui Jamé multe minciuni.

Monstrul Certurilor i-a spus să se certe tot timpul cu mama-şarpe, tata-şarpe şi sora-şarpe. I-a spus că aşa are să aibă o părere mai bună despre sine. I-a spus că are să devină mai puternică decât certurile din casă. I-a spus că, dacă va fi cea mai certăreaţă, mama şi tata nu se vor mai lovi şi nu se vor mai scuipa unul pe celălalt. Monstrul i-a spus că, dacă se va certa tot timpul şi se va purta îngrozitor cu toţi cei din casă, n-au s-o uite niciodată.

Divorţ era atât de puternic, încât toţi cei din casă au început să uite unii de alţii şi de dragoste.

Monstrul a minţit-o că prietenii ei n-o mai plac pentru că Divorţ locuieşte împreună cu ea. I-a spus să se repeadă la ei şi să-i scuipe cu venin, pentru a-i recâştiga.

Şi Monstrul Tristeţii era foarte alunecos şi o necăjea mult. I-a spus că nimeni din familie n-o mai iubeşte. I-a mai spus că profesorii şi prietenii de la şcoală râd de ea şi o cred proastă. Monstrul i-a spus că n-ar trebui să doarmă noaptea, ci să plângă întruna. I-a spus că, dacă plânge tot timpul, mama şi tata nu vor mai divorţa fiindcă le va fi milă de ea. L-a crezut când i-a spus că doar aşa îi poate face să rămână împreună.

De fapt, Monstrul Îngrijorării era prezent tot timpul, dar creştea în dimensiuni atunci când Divorţ venea la familia Cafenie. Monstrul acesta trăgea întotdeauna o porţie bună de râs atunci când o făcea pe Jamé să fie tot timpul îngrijorată. O făcea să se întrebe unde va locui atunci când, într-o bună zi, tata-şarpe se va muta de acasă. I-a spus că mama-şarpe va fi tristă şi singură, dacă ea va merge să locuiască cu tata. Apoi a spus că tata-şarpe va fi furios şi trist dacă ea va rămâne cu mama. I-a şoptit la ureche că poate va fi nevoită să se mute la altă şcoală şi că nu va mai avea niciodată prieteni. A făcut-o să creadă că, dacă îşi face griji tot timpul, Divorţ va pleca.

Ceea ce nu ştiau proştii de monştri-problemă era că Jamé e mult mai puternică decât ei toţi. Jamé a decis că monştrii n-au s-o mai rănească. S-a hotărât să riposteze. În timp ce riposta, a aflat multe lucruri despre sine şi le-a folosit pentru a le spune monştrilor: „PLECAŢI ŞI LĂSAŢI-MĂ ÎN PACE!!!"

Iată lucrurile pe care le-a aflat Jamé despre sine:

Este deosebită.
Este importantă pentru multe persoane, inclusiv pentru mama şi tata, chiar dacă divorţează.
Are mult curaj.
Este o prietenă bună.
Este o soră bună.
Este o fiică bună.
Este prietenoasă.
Este îndatoritoare.
Îi pasă de ceilalţi oameni.

Poate fi mândră de lucrurile la care se pricepe, precum sportul şi matematica.
Este sinceră.
Alege să fie fericită.
Împarte întotdeauna cu ceilalţi.
Este isteaţă.

Jamé a aflat multe lucruri despre Divorţ şi a decis să le folosească pentru a-şi ajuta prietenii-şerpi, în caz că mamele şi taţii lor vor divorţa vreodată. Avea să le arate că Divorţ nu este chiar atât de puternic!

Îşi putea învăţa prietenii următoarele lucruri:

Divorţul nu este un capăt de ţară.

Viaţa merge înainte şi poţi continua să faci toate lucrurile drăguţe pe care le făceai până atunci.

N-ai să te mai întâlneşti foarte des cu mama sau cu tata, dacă te hotărăşti să locuieşti cu unul dintre ei, dar poţi vorbi cu ei la telefon în fiecare zi sau le poţi confecţiona felicitări.

Atunci când te vei duce în vizită la sfârşit de săptămână, veţi putea să vă uitaţi la un film sau să luaţi masa împreună ori, pur şi simplu, să staţi de vorbă.

Nu va uita nimeni de tine!

Jamé mai are doi prieteni, care o ajută să-şi amintească ce puternică este şi cum a ucis toţi monştrii. Prietenii ei de suflet sunt pisica Negruţa şi iepurele Pată-Roşie. Sunt diferiţi de ceilalţi prieteni ai ei pentru că vorbesc numai cu ea. Ceilalţi oameni nu îşi dau seama că cei doi ştiu să vorbească.

Aceşti prieteni îi sunt foarte dragi şi îi ia cu ea oriunde se duce. Uneori îi ţine în penar, iar alteori îi pune în buzunarul cămăşii. Îi sunt întotdeauna aproape de inimă.

De fiecare dată când monştrii-problemă încearcă să-i provoace îngrijorare, este suficient să-şi mângâie prietenii de suflet pentru a-şi aminti cât este de puternică şi că nu ar trebui să plece urechea la minciunile născocite de monştri.

Cei doi prieteni o ajută pe Jamé să-şi amintească următoarele:

> Monştrii spun minciuni şi nu trebuie să plece urechea la scornelile lor, orice ar fi.
> Va fi întotdeauna deosebită.
> Nu este niciodată singură.
> Este puternică.
> Are o viaţă frumoasă, chiar dacă mama şi tata sunt divorţaţi.
> Trebuie să se bucure de fiecare zi.
> Poate avea întotdeauna încredere în ea însăşi.

Publicarea poveștii

Împărtăşirea poveştilor şi a modurilor de existenţă preferate poate ajuta oamenii să-şi recupereze viaţa de sub influenţa poveştilor şi a discursurilor dominante (Freedman şi Combs, 1996). Redactarea poveştii împreună cu Jamé a ajutat-o să-şi spună povestea preferată, însă publicarea i-a oferit prilejul de a-şi face auzită vocea şi de a vorbi despre curaj, speranţă şi tărie. Am îndemnat-o pe Jamé să se gândească la posibilitatea de a-şi împărtăşi povestea, de a-şi sărbători noile concepţii şi de a se bucura de alegerea făcută împreună cu prietenii şi familia. Îndemnul a avut două scopuri, descrise în următoarele subsecţiuni.

Împărtăşirea şi sărbătorirea

În primul rând, scopul meu terapeutic era ca Jamé să-şi împărtăşească şi să-şi sărbătorească noua poveste, creată în colaborare, despre căile preferate de înfruntare a divorţului. Scopul era s-o fac să accepte învăţăturile reamintite sau de-abia descoperite.

Jamé a confecţionat invitaţii la petrecere şi le-a trimis la cinci dintre prietenii apropiaţi. Decisese să le citească prietenilor povestea ei, numită *Şi cei doi şerpi s-au încăierat*, fiindcă era tare mândră de frumoasa ei carte şi de felul în care îşi învinsese problemele. Acest gest din partea lui Jamé a fost, pentru mine, un moment hotărâtor şi o dovadă a uriaşei transformări prin care trecuse. Acum ştiam că vocea lui Jamé este mult mai puternică decât divorţul.

Pentru a-i confirma încă o dată noul mod de gândire, i-am înmânat lui Jamé un certificat de excelenţă pentru recuperarea vieţii din ghearele divorţului şi i-am îndemnat pe prietenii ei să-şi împărtăşească mesajele sau observaţiile despre Jamé şi povestea ei.

— Jamé este o prietenă bună, a răspuns primul. Nu trebuie să uite niciodată că este deosebită. E un lucru bun că îi poate învăţa pe alţi copii despre divorţ.

— Scrie poveşti foarte frumoase şi mă bucur că am ascultat-o, a spus altul. Sunt bucuros că nu ne mai certăm.

Ceilalți au adăugat:

— Mă bucur că Jamé este prietena mea și mă ajută întotdeauna la mate.

— Mă bucur că ne-a spus că mama și tatăl ei sunt divorțați, pentru că acum știu că trebuie s-o ajut, nu să mă cert cu ea.

— Jamé, cred că ești o persoană foarte bună și mă bucur că suntem prieteni.

— Povestea lui Jamé este foarte drăguță.

— Îmi place foarte mult de ea și cred că este puternică.

Crearea unor perspective mai corecte

Mesajele pline de căldură din partea prietenilor au confirmat toate învățămintele pe care Jamé le descoperise sau și le reamintise în timpul discuțiilor noastre și al redactării cărții de povești. Acest lucru se corela cu cel de-al doilea scop al sărbătoririi, acela de a afirma că ideile greșite pot fi transformate în perspective mai corecte, prin intermediul discuțiilor cu prietenii. Consider că această etapă a includerii celor de-o seamă este atât de importantă, încât mă întreb dacă punerea la îndoială a discursurilor vechi și inutile poate fi realizată fără „public". Dacă ideile și convingerile altora pot duce la menținerea unei probleme, atunci cu siguranță că pot, de asemenea, genera și menține perspective mai salutare despre noi înșine și abilitățile noastre (McKenzie și Monk, 1997). Atunci când i-am întrebat pe prietenii lui Jamé: „Ce perspective mai corecte ați dobândit în urma acestei discuții?", răspunsurile au confirmat cele spuse mai sus:

— Nu este vina copilului dacă mama și tata nu vor să rămână căsătoriți și nu este frumos să necăjești copiii, fiindcă sunt triști din pricina asta, a spus unul dintre prieteni.

— Copiii nu sunt răi fiindcă mama și tata nu vor să mai rămână împreună, a spus altul.

— Ești în continuare un copil fericit și bun, atunci când părinții divorțează.

— O să ai în continuare mulți prieteni cu care să te joci, chiar dacă părinții sunt divorțați.

— Atunci când părinții divorțează, mama, tata și prietenii țin în continuare la tine.

Jamé a adăugat:

— Divorțul nu este un capăt de țară.

Cum să-ți regăsești speranța într-un cheeseburger

Spre finalul celor 11 discuții edificatoare purtate cu Jamé, am vrut să mă lămuresc dacă și în ce fel le găsise folositoare. De asemenea, voiam să aflu dacă i se pare că obiectivele terapeutice pe care și le propusese fuseseră atinse. În acest sens, am întrebat-o:

— Putem organiza o mică petrecere pentru noi și să ne împărtășim pe îndelete ceea ce am învățat?

— E o idee bună, dacă putem discuta despre toate acestea la McDonald's! mi-a răspuns Jamé.

Așadar, în timp ce stăteam la o masă la McDonald's, mi-a spus:

— Discuțiile noastre m-au ajutat să mă bucur iar de viață. Au făcut să amuțească vocea din mintea mea care îmi spunea că, din cauza divorțului părinților, voi avea parte de o viață nefericită. Colaborarea noastră, mi-a explicat ea, m-a ajutat să-mi dau seama că sunt foarte puternică și că le pot spune problemelor să mă lase în pace. Simt în adâncul sufletului că viața este frumoasă și așa vreau să simt mereu. Îmi păstrez speranța în suflet și cred din nou în mine.

— Cum te înțelegi acum cu prietenii și familia? am întrebat eu.

— Mama și tata nu se mai ceartă acasă. Cred că au învățat un lucru bun de la mine. Am învățat să nu mă iau după ideile greșite ale altor oameni, ci să fac așa cum cred eu de cuviință, a adăugat apoi pe un ton meditativ. Și știu că prietenii mei au învățat că nu este frumos să fii urâcios și să faci glume pe seama copiilor ai căror părinți sunt divorțați. Acum au înțeles mai bine cum stă treaba cu divorțul. Cred că i-am învățat să fie mai puternici decât problemele.

După care, privind contemplativ cheeseburgerul pe care-l ținea în mână, a conchis cu un aer competent:

— Știi, viața mea este aproape la fel de bună ca cheeseburgerul acesta.

Referințe bibliografice

Epston, D. și White, M. (1992). *Experience, Contradiction, Narrative and Imagination: Selected Papers of David Epston and Michael White 1989–1991.* Adelaide, Australia: Dulwich Centre.

Epston, D. (2002). Atelierul „Putting the Narrative Back Into Narrative Therapy". Pretoria, Africa de Sud: Institute for Therapeutic Development. În L. Els (2000), *The Co-Construction of a Preferred Therapist Self of the Educational Psychology Student.* Teză de doctorat nepublicată, Rand Afrikaans University, Johannesburg, Africa de Sud.

Freedman, J. și Combs, G. (1996). *Narrative Therapy: The Social Construction of Preferred Realities.* New York: Guilford Press.

Kershaw, S. (1990). *A Concise Dictionary of Classical Mythology.* Londra: Basil Blackwell.

Kotzé, E. și Morkel, E. (2002). *Matchboxes, Butterflies and Angry Foots.* Pretoria, Africa de Sud: Ethics Alive.

McKenzie, W. și Monk, G. (1997). „Learning and Teaching Narrative Ideas". În G. Monk, J. Windslade, K. Crocket și D. Epston (coord.), *Narrative Therapy in Practice: The Archeology of Hope* (pp. 82–116). San Francisco: Jossey-Bass.

Morgan, A. (2000). *What is Narrative Therapy? An Easy-to-Read Introduction.* Adelaide, Australia: Dulwich Centre.

van Duuren, L. A. (2002). *Children's Voices on Bereavement and Loss.* Teză de masterat nepublicată, University of South Africa, Pretoria, Africa de Sud.

Weingarten, K. (2000). „Witnessing, Wonder and Hope". *Family Process,* vol. 39(4), pp. 389–402.

White, M. (1989). „The Externalizing of the Problem and the Reauthoring of Lives and Relationships". În M. White (coord.), *Selected Papers* (pp. 37–45). Adelaide, Australia: Dulwich Centre.

White, M. (1995). *Reauthoring Lives: Interviews and Essays.* Adelaide, Australia: Dulwich Centre.

White, M. și Epston, D. (1990). *Narrative Means to Therapeutic Ends.* New York: Norton.

PARTEA A TREIA

Schimbarea modurilor de comportament

CAPITOLUL 10

Sub rafala de gloanțe

Reflecție și metaforă în terapia narativă

CHRISTINE PERRY

Povestea colaboratorului — o perspectivă personală și profesională

Christine Perry, deținătoarea unei diplome de masterat în consiliere, lucrează în practica privată drept consilier de familie, ocupându-se în general de cupluri, copii și alte persoane care se confruntă cu diverse probleme de viață. Având o experiență de mulți ani în predarea la învățământul primar, consilierea elevilor și consilierea de familie, în prezent organizează cursuri în vederea obținerii unei diplome de asistență socială prin intermediul Community Training Australia. Este membru al Asociației Consilierilor din Queensland (Queensland Counsellors Association), al Asociației Australiene de Consiliere (Australian Counselling Association) și este înscrisă în Registrul Național al Federației Australiene de Psihoterapie și Consiliere

(Psychotherapy and Counselling Federation of Australia). Ca parte a studiilor sale de masterat, Christine a analizat felul în care clienții își „povestesc" viața, punând accentul pe folosirea metaforei, pentru a-i ajuta să înțeleagă unghiul din care se privesc pe sine și problemele cu care se confruntă.

În ceea ce privește viața personală, Christine are o căsnicie fericită alături de Hugh. Le place să-și petreacă timpul alături de prieteni și familie, inclusiv de nepotul nou-născut, precum și să călătorească în locuri noi și să se bucure de liniștea oferită de casa lor din însoritul Queensland, Australia.

Prezentarea capitolului

Terapia narativă sugerează că poveștile ne explică și ne influențează viața, că trăim în concordanță cu poveștile pe care le spunem despre noi înșine și că acestea pot fi modificate. Christine studiază modul în care această abordare terapeutică poate fi aplicată clinic în cazul unui client de sex masculin, în contextul în care stresul de la locul de muncă a provocat un comportament neobișnuit de agresiv. Ascultând cu atenție metaforele create de client, Christine alege două dintre acestea, pe care le folosește diferit. În primul caz, își roagă clientul să creeze pe o tablă albă un desen ce ilustrează povestea problemei sale. Apoi, cu ajutorul unor întrebări atent formulate, folosește ilustrația pentru a analiza povestea resurselor clientului și îl roagă să reprezinte vizual pe tablă și povestea nouă sau alternativă. Într-o manieră inovatoare, Christine folosește o „echipă de reflecție", al cărei rol este de a fi alături de client, de a oferi sugestii și de a deschide drumul spre schimbare. Cea de-a doua metaforă este analizată și creată cu ajutorul întrebărilor și al reflecțiilor echipei, permițându-ne să vedem și alte abordări ale terapiei prin metafore în afară de cea cu un singur terapeut, bazată pe o poveste orală. Capitolul de față detaliază și dezvoltă un articol publicat inițial în revista *Psychotherapy in Australia* (Perry, 2004).

Caracteristicile terapeutice

Problemele abordate

- Probleme legate de locul de muncă
- Agresivitate
- Abuz verbal
- Stres
- Presiune din partea conducerii

Resursele dezvoltate

- Umor
- Abilități de viață
- Capacitatea de a lua decizii
- Adaptabilitate
- Acceptare

Rezultatele vizate

- Acceptare
- Discernământ
- Responsabilitate
- Conștientizarea factorilor declanșatori

Numai ochii i se mișcau pe când cuprindea cu privirea muntele dinainte, ochii și inima ce bătea gata să-i sară din piept.

> *Rămăsese țintuit din pricina nesiguranței și a neajutorării. Căuta disperat cu privirile o cale de a înainta. Frica i-a încleștat rărunchii atunci când au răsunat împușcăturile. Din ce parte veniseră? Unde să se ascundă? Cerceta înnebunit cu privirile cotloanele întunecoase ale muntelui. Nicio licărire. Nicio mișcare. Dintr-odată, a înțeles. Împușcăturile veniseră din spate. Fusese ținta a ceea ce oamenii prinși în capcana imoralității stranii a zonelor de război numesc „focuri de armă prietenești". Dacă vei face față situației, vei deveni cu adevărat un luptător.*

Citatul face parte dintr-o poveste nepublicată pe care mi-a trimis-o drept răspuns David Axten, supervizorul meu, după ce am discutat și am reflectat la cazul lui Paul. Paul lucra în domeniul protecției și pazei, ca paznic la un hotel ieftin[6] pentru bărbați, și venise la consiliere căutând sprijin într-o problemă „legată de serviciu". Mi-a lăsat impresia unui ins impunător: înalt, ferchezuit, cu un aer competent și un ton poruncitor. Și-a descris principalele îndatoriri de la serviciu drept „păstrarea ordinii publice, acordarea primului ajutor și supravegherea oamenilor". Cu aproximativ patru săptămâni înainte, avusese „o izbucnire la serviciu" și îl agresase verbal pe unul dintre locatari — incident descris drept „contrar firii mele". În timp ce povestea, folosea metafore din abundență. Considera că stresul de care suferă reflectă problemele organizaționale de la hotel. Discutând despre obiectivele sale terapeutice, Paul a spus că are nevoie de „idei, căi de gestionare a stresului". În prezent, era în concediu, fiindcă avea nevoie de „un răgaz pentru a face față stresului".

---

[6] Hostel, în limba engleză în original, unitate hotelieră destinată în general tinerilor, cu camere în care pot dormi mai multe persoane. (N. red.)

Întrebarea pe care mi-am pus-o a fost: „Ce abordări terapeutice l-ar putea ajuta cel mai bine să-și atingă obiectivele?" Pentru a descrie procedurile urmate în crearea intervențiilor, voi descrie mai întâi contextul activității și concepțiilor mele terapeutice și apoi voi discuta despre aplicațiile în cazul de față.

Metafora „narativă" a procesului de consiliere

Folosirea poveștilor și a metaforelor îmbunătățește calitatea consilierii și a psihoterapiei, indiferent de abordarea teoretică adoptată de practician. Metafora este recunoscută drept o trăsătură universală a limbajului obișnuit. Nu numai că folosim metafore pentru a comunica verbal, ci înseși procesele de gândire, modul de interpretare a realității și acțiunile noastre sunt structurate cu ajutorul metaforelor (Wickman, Daniels, White și Fesmire, 1999). Dacă oamenii folosesc în mod regulat metafore pentru a comunica între ei și pentru a-și structura universul conceptual, atunci se cuvine ca noi, consilierii, să înțelegem și să folosim metaforele conceptuale pe care le „aduc" clienții în contextul consilierii. Într-adevăr, un studiu a descoperit că se folosesc în medie trei metafore la 100 de cuvinte într-o singură oră de terapie (Ferrara, 1994). Folosirea atât de frecventă a limbajului figurat în terapie indică faptul că metafora poate juca un rol extrem de important în procesul terapeutic.

Metaforele ca mod de a vedea mintea au tendința de a orienta teoria, cercetarea și practica psihologică. De exemplu, un cercetător adept al metaforei minții drept computer își poate pune întrebări despre sistemele de prelucrare a informației ce stau la baza gândirii inteligente. Un teoretician adept al metaforei inconștientului poate emite ipoteze despre aspecte nedezvăluite din copilărie, iar un clinician adept al metaforei cognitive a minții poate întrebuința tehnici terapeutice pentru a modifica procesele de gândire. De fapt, ca terapeuți, ar trebui să reținem că viziunea dominantă asupra lumii sau metafora despre viață pe care o adoptăm este indiscutabil legată de preferințele față de abordările din consiliere (Lyddon și Adamson, 1992). Se prea poate chiar ca toate teoriile sau metodele terapeutice să fie ele însele structuri metaforice ale realității (Kopp, 1995). Astfel, probabil că felul în care terapeuții folosesc metaforele depinde de propriile metafore despre consiliere.

Metafora narativă a terapiei sugerează că oamenii dau un înțeles vieții lor prin „povestirea" experiențelor prin care trec și, cu cât repetă și „pun în scenă" mai des poveștile respective, cu atât acestea le influențează mai mult viața și relațiile (White și Epston, 1990). Cu alte cuvinte, ne creăm propriile povești de viață, iar acestea, la rândul lor, ne creează identitatea.

În terapia narativă, externalizarea sau personificarea poveștii problemei clientului și capacitatea de a-i atribui intenții tiranice permite clienților să se detașeze de propria identitate „îmbibată de probleme" și de discursurile culturale ce le înrobesc viața. Externalizarea problemei sau capacitatea de a o vedea drept exterioară persoanei ajută clienții să considere probleme cum ar fi ura de sine sau mânia drept forțe exterioare, ostile, din viața lor, nu ceva caracteristic firii sau personalității proprii. Pe măsură ce istoricul problemei este analizat și plasat într-un context de-a lungul timpului, clientul devine mai înclinat să perceapă problema ca fiind mai degrabă temporară decât inalterabilă sau permanentă. Astfel se creează un context propice pentru luarea în considerare a altor povești despre problemă (Morgan, 2000; Sykes Wylie, 1994; White și Epston, 1990).

Atunci când își ajută clientul să ia în considerare alte povești, terapeutul poate juca un rol important (1) în descoperirea situațiilor în care clientul nu a fost dominat de problemă și (2) în analizarea dovezilor care încurajează formarea unei noi perspective asupra propriei persoane, văzută drept suficient de capabilă pentru a înfrunta problema (O'Hanlon, 1994). Pentru a sprijini analizarea acestor excepții de la regulă[7] și pe parcursul întregului proces de repovestire, terapeutul poate formula întrebări precum: „Ai mai făcut asta până acum?" și „De ce ai avut nevoie ca să faci asta?" (Epston și White, 1992; Morgan, 2000).

Pe măsură ce clienții răspund la întrebări și atribuie un înțeles excepțiilor de la regulă, își pot revizui relația cu problema. Pot fi ajutați din acest punct de vedere cu întrebări care îi determină să conștientizeze care au fost resursele și abilitățile întrebuințate pentru a ajunge la aceste excepții de la regulă, întrebări cum ar fi „Cum ai reușit să faci față problemei în acea situație?" De asemenea, pot fi rugați să-și imagineze o poveste alternativă care s-ar putea potrivi cu excepțiile de la regulă. Astfel, clientul și terapeutul se implică împreună în procesul creării unei noi povești, mai folositoare și mai benefică, menită să înlocuiască vechea metaforă a disperării.

Metafora narativă a consilierii descrie problema cu care oamenii vin la terapie drept o poveste dominantă, apăsătoare, în timp ce soluția este văzută în crearea unui context propice creării unei povești alternative, mai folositoare. Se crede că oamenii cer ajutorul unui consilier atunci când narațiunile dominante reprezintă numai un fragment din experiența lor. Majoritatea terapeuților cunosc faptul că o persoană deprimată conștientizează în mod selectiv aspectele care se potrivesc cu povestea dominantă despre disperare și trece cu vederea acele aspecte care oferă sau pot oferi o perspectivă diferită. Aceste aspecte ale experienței trăite care nu se încadrează în povestea dominantă sunt o sursă bună pentru crearea unor povești alternative mai folositoare și mai satisfăcătoare. Pe măsură ce oamenii își repetă poveștile la terapie și încep să caute narațiuni alternative, de obicei își dau seama că au început deja să le trăiască.

---

[7] **Unique outcomes în original, în limba engleză, termen din terapia narativă, care se referă la aspecte ale experienței situate în afara poveștii problemei sau în contradicție cu ea. (N. red.)**

Echipele de reflecție, metafora și terapia narativă

Unii terapeuți au integrat în terapie tehnica „echipei de reflecție", pentru a crea o comunitate terapeutică virtuală în cadrul căreia clienții au acces la o diversitate de idei și le pot selecta pe cele care se potrivesc cel mai bine cu experiența lor (Andersen, 1987). O ședință bazată pe tehnica echipei de reflecție începe atunci când clientul se întâlnește cu terapeutul în fața unei ferestre-oglindă, în timp ce echipa urmărește discuția din spatele acesteia. Alcătuirea echipei de reflecție este destul de flexibilă, dar în mod obișnuit este compusă din terapeuți consultanți, terapeuți invitați sau studenți în domeniu, cuprinzând de obicei trei până la șase persoane. La un moment dat, terapeutul și clientul fac schimb de locuri cu echipa. În timp ce membrii echipei fac schimb de opinii în legătură cu discuția dintre client și terapeut, aceștia din urmă preiau rolul de observatori în spatele oglinzii. Atunci când membrii echipei termină de „reflectat", se face din nou schimb de locuri, iar clientul comentează asupra discuțiilor echipei.

Comentariile membrilor echipei de reflecție sunt de obicei bazate pe curiozitate și supoziții, sunt întemeiate pe propria experiență și au ca scop „crearea de perspective, mai degrabă decât ajungerea la un consens" (Lowe și Guy, 1999, p. 38). Folosirea unei echipe de reflecție în terapia narativă pune în aplicare conceptele postmoderniste ale colaborării, perspectivelor multiple și transparenței. Cele trei sarcini ale membrilor echipei de reflecție sunt: în primul rând, să fie alături de client/clienți sau de familie; în al doilea rând, să ajute la crearea unei narațiuni noi; și, în al treilea rând, să înlesnească deconstruirea descrierilor „îmbibate de probleme" (Freedman și Combs, 1996).

Discuțiile care au loc în cadrul echipelor de reflecție sunt adesea metaforice ca limbaj și caracter. Un exemplu se referă la un cuplu venit la terapie, partenerii spunând că simt cum s-au „pierdut" unul pe altul. Echipa care observa ședința s-a întrebat cu voce tare ce ar însemna să fii „regăsit". Membrii echipei au discutat despre situații în care oamenii și ideile pot fi atât găsite, cât și pierdute. „În cazul în care cuplul s-ar aventura într-o călătorie într-un ținut necunoscut, oare ce indicii sau îndrumări ar putea găsi pe parcurs?", s-a întrebat echipa. În urma acestor reflecții, partenerii au început să discute altfel despre drumul străbătut împreună. Au discutat despre indiciile pe care le-ar putea găsi și, pe parcurs, sentimentele lor de disperare s-au transformat în speranță. Au început să analizeze noi perspective pentru ei ca persoane și pentru relația lor. Din perspectiva unui cuplu, partenerii au descoperit o narațiune nouă, „care nu era nici povestea unuia, nici a celuilalt" (Lax, 1994, pp. 71–72).

Următorul studiu de caz este un alt exemplu, mai detaliat, al felului în care un terapeut adept al terapiei narative și o echipă de reflecție pot colabora, folosind metafore create de client, (1) pentru a exterioriza problema, (2) pentru a reprezenta și a deconstrui povestea problemei, (3) pentru a studia excepțiile de la regulă și (4) pentru a crea o poveste alternativă. Reprezintă numai un rezumat, cu accent special pe intervențiile ce au presupus folosirea în colaborare a metaforelor.

Cazul lui Paul

Paul este clientul despre care am pomenit la începutul capitolului, cel care se confrunta cu o problemă legată de locul de muncă și a cerut ajutor pentru a face față stresului. În timp ce mă concentram asupra „poveștii problemei", care vorbea despre stresul de la locul de muncă, îmi dădeam seama că trebuie să fiu atentă și la acele situații în care problema are o influență mai mică asupra lui Paul (excepțiile de la regulă), așa că l-am întrebat:

— Ce fel de metode folosești în prezent pentru a face față stresului?

— Citesc mult, mi-a spus el. Îmi plac filmele și particip la meciuri de fotbal pentru amatori.

La serviciu, „o mică pauză" (de pildă, pentru a bea o ceașcă de ceai) și „o porție bună de râs" îl ajutau să reducă nivelul stresului.

Atunci când l-am întrebat: „Cum te descurci în această postură dificilă?", Paul și-a descris tendința de a se baza pe propriile resurse și de a lua deciziile corecte la momentul potrivit, rămânând în același timp calm. Referitor la capacitatea sa tot mai dezvoltată de a găsi rezolvări la situațiile conflictuale, a spus: „În loc să văd lucrurile în alb și negru, îmi creez propriile nuanțe de gri".

Această analiză inițială a modalităților de gestionare a stresului și a punctelor forte ale lui Paul a fost realizată cu bună știință pentru a pune bazele unei noi percepții asupra propriei persoane, considerată nu ca inferioară fiindcă a cedat în fața stresului, ci ca deținând capacitatea de a rămâne neclintită într-o situație extrem de stresantă.

Echipa de reflecție care ținuse sub observație prima ședință a făcut schimb de locuri cu mine și cu Paul, care le-am urmărit la rândul nostru discuția. Membrii echipei au făcut comentarii despre „încrederea lui Paul în propria capacitate" de a face față situațiilor dificile și despre „așteptările ridicate pe care le are de la sine". Echipa s-a întrebat cum de reușește să reziste în mediul acela, fără să aibă mereu izbucniri.

Unul dintre membrii echipei a făcut următoarea remarcă:

— Paul este o persoană solidă. E suficient să se enerveze un pic, și ar părea mai amenințător decât este.

Echipa a reflectat la felul în care „trupul cu care ne naștem poate influența felul în care ne percep alții" și s-a întrebat ce poate face Paul în această privință. De asemenea, s-a întrebat dacă Paul poate propune „un fel de procedură la nivel de grup", pentru a face față stresului de la serviciu.

Paul a descris comentariile echipei drept „în întregime constructive" și a fost de acord cu observația că statura lui poate influența felul în care îl percep colegii de serviciu. Referitor la o eventuală metodă organizațională de reducere a stresului la locul de muncă, a spus:

— Am explicat conducerii situația, dar nu fac nimic în această privință. Dacă ar veni să discute cu noi [angajații care asigură paza], poate ar înțelege. Am încercat să fac primul pas în acest sens, dar fără rezultate.

I-am aprobat tentativa de a lupta cu sistemul prin încercarea de a declanșa o schimbare.

— Poate că ecoul venirii mele aici va fi folositor, a comentat el. Cred că standardele mele înalte mă fac să fiu dezamăgit de lipsa lor de reacție. Nu vreau să mă tot lupt cu sistemul, a adăugat în privința opțiunilor de viitor. Cel mai ușor ar fi să renunț, dar nu vreau să fac asta.

— Care sunt motivele pentru care vrei să continui să lucrezi acolo? am întrebat eu.

— O fac pentru că îmi place, pentru că ajut oamenii și pentru salariu, dar am senzația că se trage în mine, a răspuns Paul.

După prima ședință, m-am gândit că observațiile lui Paul despre „lupta împotriva sistemului" și senzația că cineva „trage" în el reprezintă o metaforă a poveștii problemei. Am considerat că externalizarea stresului în cazul lui Paul poate fi mai puțin utilă terapeutic decât externalizarea problemelor existente la serviciu (de exemplu, senzația că cineva „trage" în el), întrucât povestea problemei părea să aibă un caracter parțial sistemic. Pe măsură ce meditam tot mai profund la metafora „trasului" în Paul, în mintea mea au început să prindă contur câteva întrebări: „Cine trage în Paul?", „Ce apără el?", „Este înarmat?", „Îl atacă pe trăgător?", „Cum de rămâne în picioare?", „Ce abilități sau metode ar putea întrebuința în această situație?"

Identificarea, analizarea și transformarea metaforei clientului

La a doua ședință, Paul se întorsese la muncă, la hotel, și avea în vedere încă un loc de muncă cu jumătate de normă, ce presupunea să asigure „paza unei parcări".

— Apăram o cauză. Voiam să-i ajut pe oamenii aceia, a comentat el, meditând la rolul avut la hotel.

— Îi ajutai pe oameni și le apărai drepturile, i-am confirmat eu calitățile dovedite în acel rol.

Intenționam să analizez mai aprofundat calitățile personale și metodele care i-au permis să rămână neclintit în acea situație dificilă, însă Paul a repetat observația din ședința precedentă:

— Am senzația că se trage în mine.

Am remarcat încordarea fizică și puternica încărcătură emoțională (mânia) care au însoțit afirmația, așa că am hotărât să merg mai departe cu metafora. I-am prezentat lui Paul imaginea mentală pe care mi-o făcusem:

— Te ridici și ajuți oamenii, dar în acest timp se trage în tine.

Paul a aprobat descrierea verbală a metaforei sale.

Povestea problemei

În această etapă a ședinței, am considerat că analizarea mai aprofundată a metaforei despre problemă (stresul de la serviciu) creată de Paul poate surprinde întreaga semnificație a poveștii și îi poate permite acestuia să creeze o nouă versiune a poveștii. O modalitate cooperantă de creare a metaforelor poate sprijini o înțelegere comună a semnificației metaforei și amplifică senzația că terapeutul are o legătură profundă cu clientul. În plus, eram conștientă de comentariile lui Barker (1985), care a spus că metafora terapeutică poate îmbrăca o varietate de forme, incluzând diagramele desenate pe tablă, metaforele artistice (de exemplu, picturile), obiectele metaforice (de exemplu, cuburile de jucărie), sarcinile cu semnificație metaforică (de exemplu, așa-zisa „coregrafie de cuplu" / *couples coreography*) și limbajul nonverbal (de exemplu, expresiile faciale, posturile corporale, mișcările, dansul).

Datorită prezenței unei table albe și dorinței mele de a reprezenta și analiza în colaborare metafora lui Paul, l-am întrebat pe acesta:

— Te-ar deranja dacă am încerca să facem un desen?

La început, mi-a spus ce să desenez, iar eu am încercat să reprezint descrierea verbală a metaforei printr-un desen cât se poate simplu. Apoi, Paul a modificat desenul și a adăugat mai multe detalii, pe măsură ce discutam despre ceea ce descria drept „purtarea unui război".

Pe măsură ce discutam, Paul și cu mine am creat în colaborare pe tabla albă o reprezentare vizuală a metaforei războiului — povestea problemei despre situația de la serviciu. Rezultatul final a fost o siluetă reprezentând un soldat ce opune rezistență și gloanțe trase spre el dintr-o singură direcție.

I-am adresat lui Paul câteva întrebări, pentru a dezvolta mai mult metafora războiului: „Cine trage în soldat?", „Trag dușmanii sau ai lui?", „Este înarmat, ca să poată riposta?", „Ce apără soldatul?"

Drept răspuns, Paul mi-a spus că este „ținta focurilor de armă ale tovarășilor lui" și că nu are și nici nu vrea să folosească vreo armă împotriva celor care trag în el. Mi-a spus că îi apără pe locatarii hotelului, despre care crede că nu sunt tratați echitabil de ceilalți angajați, mai ales de conducere.

Comentând că desenul este incomplet, Paul a adăugat un grup de locatari ai hotelului în spatele soldatului, pentru a-și ilustra încercarea de a-i apăra de „gloanțele" celorlalți angajați și ale conducerii. De asemenea, a modificat desenul, adăugând gloanțe care veneau din ambele părți — dinspre ceilalți angajați (critici) și dinspre locatarii hotelului (abuzuri verbale). Se considera prins la mijloc, sub un potop de gloanțe venind din ambele direcții. Era nevoit să joace rolul mediatorului între cele două părți. Cu ajutorul metaforei vizuale, am discutat despre mai multe incidente (excepții de la regulă), în care Paul a putut media situația fără să-și piardă calmul.

O poveste despre resurse

Încercând să analizez mai aprofundat metafora împreună cu Paul, l-am întrebat:

— Cum reușește soldatul să rămână în picioare în timp ce se trage în el? Ce ar trebui să „care" soldatul (ce calități, abilități), pentru a putea rămâne în picioare și media între cele două părți?

Paul mi-a răspuns desenând o raniță în spatele soldatului și descriind o listă de „articole" cărate de acesta. Le-am notat pe tabla albă, pe măsură ce le enumera: „simțul umorului, abilități de viață, capacitatea de a lua decizii, capacitatea de a depista mincinoșii". Aceste abilități sau calități erau cele pe care le considera cele mai importante, așa că am discutat despre fiecare dintre ele pe măsură ce le enumeram (de pildă, l-am întrebat: „Cum ți-ai folosit simțul umorului pentru a reuși să reziști în locul acela?"). După ce am discutat și despre capacitatea sa de a colabora cu ceilalți și de a-i coordona, a mai adăugat o siluetă, care îl reprezenta pe colegul său de serviciu. I-am confirmat că nu este singur.

Paul a vorbit despre modul intuitiv în care el și colegul său colaborează în timpul unei crize. De pildă, mi-a povestit cum își coordonează eforturile împreună cu acesta atunci când un locatar devine violent (unul îi apără pe ceilalți locatari, iar celălalt încearcă să dezamorseze situația).

— Acum creează un alt desen, care să arate cum ți-ar plăcea să fie la noul loc de muncă, l-am încurajat apoi pe Paul.

Paul s-a apucat de noua sarcină plin de entuziasm și a desenat două siluete. Cea din stânga îl reprezenta pe el însuși, iar cea din dreapta pe client. A desenat o săgeată cu două capete între cele două siluete, indicând comunicarea realizată în ambele direcții.

— Care este locul conducerii în toată povestea asta? m-am întrebat cu voce tare.

Paul a spus că ceilalți angajați alcătuiesc un grup de sprijin și a desenat alte câteva siluete în jurul său, pentru a-și ilustra ideea.

Din nou, Paul a desenat o raniță în spatele personajului și a enumerat calitățile de care va avea nevoie la noul loc de muncă, discutând detaliat despre fiecare dintre ele: simțul umorului, abilități de viață, adaptabilitate și așa mai departe. Am analizat semnificația adaptabilității, văzută drept capacitatea de a-și adapta felul în care interacționează la diversele tipologii umane și de a înfrunta cu ușurință situațiile noi de la serviciu. De exemplu, îmi povestise despre imensa diversitate de oameni cu care interacționează la serviciu, cărora le oferă „un umăr pe care să plângă" (de exemplu, „oamenilor dependenți de droguri", după cum s-a exprimat). I-am aprobat flexibilitatea și empatia dovedită de capacitatea de a interacționa cu o asemenea diversitate umană. Părea încrezător în capacitatea sa de adaptare la noul loc de muncă și, pe deasupra, părea mulțumit că va avea parte de un mediu mai puțin stresant („fără gloanțe trase"). A început să-și recunoască și să-și accepte calitățile dovedite în sfera profesională, însă, cu privire la situația de la hotel, a făcut următorul comentariu: „Nu pot muta munții din loc".

După ce până atunci urmărise ședința prin fereastra-oglindă, echipa de reflecție a început să discute despre metafora vizuală de pe tabla albă — desenul care ilustra situația de la noul loc de muncă al lui Paul. Membrii echipei au făcut schimb de idei și au notat pe tabla albă alte câteva abilități de adăugat în „ranița" lui Paul, ce reflectau calități pe care i le observaseră: *știe să facă față situațiilor violente, este o persoană care vorbește deschis, face față cu calm crizelor, acționează, este proactiv.*

Un membru al echipei l-a descris pe Paul drept „o persoană în stare să mute munții din loc", dar a observat că „ceva l-a făcut să ia decizia că muntele acesta nu poate fi mutat". Alți membri ai echipei s-au întrebat: „Oare este un lucru nou pentru el?", „Au fost și alți munți în viața lui pe care i-a mutat din loc?", „Are un sentiment foarte puternic al dreptății sociale și al integrității", „Este pătimaș în legătură cu nedreptatea", „Totuși, se bagă într-o situație în care s-ar putea să nu fie niciun munte de mutat", „Oare caută munți de mutat din loc?" „Dacă la noul loc de muncă nu va fi niciun munte, oare va fi mulțumit?"

Referitor la completările aduse metaforei de pe tabla albă („acționează, este proactiv"), Paul a făcut următoarea remarcă:

— Sunt cunoscut pentru faptul că nu mi-e teamă să mă ocup de munca de jos. Cei care „trag" spre mine mă consideră obsedat de control. Nu vreau să fiu așa, dar trebuie să-mi ordonez succesiv pașii de urmat într-o criză.

După aceste comentarii, Paul și cu mine am vorbit mai pe larg despre metafora mutării munților din loc.

— Au fost vreo câteva coline în viața mea pe care le-am mutat din loc, a spus el.

Am discutat despre semnificația pe care o dă mutării munților din loc.

— Este vorba despre lupta împotriva nedreptății sau reprezintă altceva? Cauți munți de mutat din loc? am întrebat eu.

— E mai degrabă vorba despre trăirea unor noi experiențe. Ador provocările, a răspuns el.

— Noul tău loc de muncă va fi o provocare suficient de mare pentru tine? l-am întrebat eu.

— Da, va fi o provocare, a răspuns Paul. S-ar putea să nu fie vorba despre un munte. Nu mai vreau să văd niciun munte timp de zece ani. Ultimul munte a fost mai înalt decât am crezut. M-am apucat de o treabă mult prea grea și era să mă doboare... Mă mulțumesc cu un deșert Nullarbor (un deșert din Australia) deocamdată.

Confirmarea metaforei alternative și proiectarea ei în viitor

La cea de-a treia și ultima ședință, Paul mi-a spus:

— Am o părere bună despre ședințele trecute. Am învățat că discuțiile pot alunga stresul și că mă pot schimba.

Mai făcea câteva ture la hotel, dar începuse să lucreze cu jumătate de normă ca paznic într-o parcare și a stabilit data la care să-și părăsească definitiv vechiul loc de muncă. A vorbit despre felul în care noul serviciu se potrivește cu noua poveste creată pe tabla albă cu o săptămână în urmă.

Am încercat să dezvolt metafora muntelui, relevantă pentru noua sa situație, spunându-i:

— Ai zis că nu vrei să vezi niciun munte deocamdată, că vrei să rămâi în deșertul Nullarbor. Ai întâlnit vreun munte la noul loc de muncă?

— Nu, sunt tot în deșertul Nullarbor, a răspuns el. Totuși, am întâlnit câteva ochiuri de apă și izvoare răcoroase.

A descris aprecierea constantă de care se bucură din partea clienților, care îi dădeau chiar bacșiș.

— Precis e o senzație *înviorătoare*, am reflectat eu.

Paul a afirmat că îi place la noul loc de muncă și a adăugat:

— Soția mea a observat că zâmbesc atunci când mă întorc de la serviciu. Că mă distrez. Noul loc de muncă este foarte diferit de cel vechi, de la hotel, unde nu reușeam să înving muntele.

Realist vorbind, a recunoscut că ar putea avea de înfruntat câțiva munți la noul loc de muncă.

— Ce vei face dacă vei întâlni munți la noul loc de muncă? am întrebat eu.

— Îi voi găsi muntelui un loc în peisaj, a răspuns el. Mă voi da îndărăt și-l voi privi ca parte a întregului peisaj. Voi căuta cea mai ușoară cale de a-l escalada și voi decide dacă vreau să urc până în vârf sau nu. Aș putea să mă consult cu alții care l-au escaladat deja. Nu vreau să fiu ca un țap care se repede cu capul în el. Uneori pot escalada muntele, iar alteori mă pot îndepărta de el, a adăugat contemplativ mai târziu.

Atunci când l-am întrebat despre ce ar vrea să comenteze echipa de reflecție, Paul a spus că i-ar plăcea să observe „felul în care m-am schimbat, poate, de-a lungul ultimelor trei ședințe".

— În ce fel crezi că te-ai schimbat? am întrebat eu.

— Pot să fac un pas înapoi și să mă văd ca pe un deal — să-mi văd propriile calități și defecte. Pot să-mi asum responsabilitatea și să nu dau vina pe alții.

Apoi Paul și-a descris experiențele de învățare cu ajutorul „rugăciunii pentru seninătate" citite recent: „Pot accepta lucrurile pe care nu le pot schimba".

Echipa de reflecție a observat că „peisajul" părea să se zărească mult mai clar.

— S-a produs o schimbare uriașă datorită faptului că Paul a înțeles ce este bine și ce nu este bine să încerce să rezolve, au spus membrii echipei.

Echipa a meditat la capacitatea lui Paul de a nu lăsa problemele să avanseze atât de mult de această dată, stând cu ochii pe munții care apar. A observat că Paul „este capabil să vadă munții pe măsură ce se ivesc în loc să se trezească brusc în fața lor".

Au urmat câteva întrebări legate de dezvoltarea metaforei muntelui: „Dacă Paul decide să escaladeze muntele, cum își planifică traseul?", „Ce va folosi pentru a se proteja — o frânghie, ghete cu talpă antiderapantă și crampoane?" —, „Paul este un alpinist priceput sau cățărarea ar fi un chin?"

Paul a descris munții de la vechiul loc de muncă mai degrabă ca pe „un perete stâncos, de care nu poți trece".

— Totul e să fii responsabil, să vezi factorii declanșatori, a remarcat el. N-o să mai ajung în acea situație.

— Cum te vei asigura că nu ajungi iar în acea situație? am întrebat eu.

— Identificând factorii declanșatori. Făcând un pas îndărăt, învățând să mă relaxez și contemplând întreg peisajul, a spus el.

Ne-am mulțumit reciproc și am încheiat aici ultima ședință de consiliere.

Implicațiile în practica profesională

Cea mai importantă contribuție a metaforei războiului a părut să constea în îmbunătățirea capacității lui Paul de a înțelege semnificația și interpretarea personală a războiului pe care îl purta, exprimate prin aprecierea calităților personale care i-au permis să rămână neclintit. Rolul echipei de reflecție în discutarea și dezvoltarea metaforei muntelui a fost crucial, deoarece membrii echipei au formulat întrebări de tipul: „Dacă nu va exista niciun munte la noul loc de muncă, te va deranja?", permițându-i lui Paul să-și asocieze acțiunile cu sentimentul identității personale. De asemenea, echipa a întărit și a confirmat capacitatea tot mai dezvoltată a lui Paul de a-și da seama ce este bine și ce nu este bine să încerce să rezolve. Apoi Paul și cu mine am putut dezvolta noua poveste despre modalitățile de confruntare cu munții din viitor.

În general, atât metafora războiului, cât și cea a muntelui au fost folosite în colaborare de consilier și de echipa de reflecție, pentru a externaliza și a analiza povestea dominantă, precum și pentru a crea o poveste alternativă care să influențeze capacitatea lui Paul de a acționa în viitor. Fiecare metaforă a fost utilizată într-un mod diferit, însă ambele s-au dovedit folositoare pentru sugerarea ideii de schimbare. Combs and Freedman (1990) susțin că cu cât clienții trebuie să aleagă dintr-un număr mai mare de metafore într-o situație dată, cu atât au mai multă libertate de alegere și flexibilitate în rezolvarea situației.

Este bine cunoscut faptul că utilizarea în colaborare a metaforelor create de client permite terapeuților să exprime mai precis sentimente, să clarifice înțelesuri profunde și să lege mai ușor o relație cu clientul (Wickman *et al.*, 1999). Cu toate acestea, eficiența terapeutică a metaforei pare să depindă de capacitatea terapeutului de a *identifica* și a reflecta limbajul metaforic al clientului, de a *analiza* și a *transforma* în colaborare metafora clientului și de a *confirma* metafora transformată proiectând-o în viitorul preferat de client. Rolul echipei de reflecție este de a dezvolta metafora clientului oferindu-i perspective diferite și de a deveni publicul participant care îi confirmă noua poveste, pe cale să se contureze.

În urma discuției despre cazul lui Paul, David Axten, supervizorul meu, și-a încheiat povestea nepublicată:

> *Războinicul a înaintat cu prudență prin zonă, lăsându-și fără zgomot greutatea pe toată talpa piciorului. În curând, a ajuns într-o zonă ferită, unde nu-l mai puteau găsi nicio privire și niciun glonț. A grăbit pasul și a străbătut cu mers sigur panta plină de grohotiș. A cercetat iar muntele cu privirea, iar chipul i s-a relaxat vizibil atunci când a observat schimbarea. De acolo putea vedea că stânca abruptă este fărâmițată de hornuri și terase. A putut găsi un traseu și să se pună la adăpost. Avea un zâmbet în priviri.*

Referințe bibliografice

Andersen, T. (1987). „The Reflecting Team: Dialogue and Meta-Dialogue in Clinical Work". *Family Process*, vol. 26, pp. 415–428.

Barker, P. (1985). *Using Metaphors in Psychotherapy*. New York: Brunner / Mazel.

Combs, G. și Freedman, J. (1990). *Symbol, Story, and Ceremony: Using Metaphor in Individual and Family Therapy*. New York: Norton.

Epston, D. și White, M. (1992). *Experience, Contradiction, Narrative and Imagination: Selected Papers of David Epston and Michael White, 1989–1991*. Adelaide, Australia: Dulwich Centre.

Ferrara, K. W. (1994). *Therapeutic Ways with Words*. New York: Oxford University Press.

Freedman, J. și Combs, G. (1996). *Narrative Therapy: The Social Construction of Preferred Realities*. New York: Norton.

Kopp, R. (1995). *Metaphor Therapy: Using Client-Generated Metaphors in Psychotherapy*. New York: Brunner / Mazel.

Lax, W. (1994). „Postmodern Thinking in a Clinical Practice". În S. McNamee și K. Gergen (editori), *Therapy as Social Construction* (pp. 69–85). Londra: Sage.

Lowe, R. și Guy, G. (1999). „From Group to Peer Supervision: A Reflecting Team Process". *Psychotherapy in Australia*, vol. 6(1), pp. 36–41.

Lyddon, W. și Adamson, L. (1992). „Worldview and Counseling Preference: An Analogue Study". *Journal of Counseling and Development*, vol. 71(1), pp. 41–47.

Morgan, A. (2000). *What is Narrative Therapy? An Easy-to-Read Introduction*. Adelaide, Australia: Dulwich Centre.

O'Hanlon, B. (1994). „The Third Wave". *Psychotherapy Networker*, vol. 18(6), pp. 19–29.

Perry, C. (2004). „Reflecting on Narrative: Metaphorically Speaking". *Psychotherapy in Australia*, vol. 11(1), pp. 54–59.

Sykes Wylie, M. (1994). „Panning for Gold". *Psychotherapy Networker*, vol. 18(6), pp. 40–48.

White, M. și Epston, D. (1990). *Narrative Means to Therapeutic Ends*. New York: Norton.

Wickman, S., Daniels, M. H., White, L. și Fesmire, S. (1999). „A „Primer" in Conceptual Metaphor for Counselors". *Journal of Counseling and Development*, vol. 77(4), pp. 389–394.

CAPITOLUL 11

Ușa este deschisă, pasărea își poate lua zborul

Îmbinarea metaforelor terapeutului și ale clientului în psihoterapia copilului

JOYCE C. MILLS

Povestea colaboratorului — o perspectivă personală și profesională

Dr. Joyce Mills a însuflețit ascultători din multe țări prin abordările sale jucăușe, centrate pe suflet și pline de creativitate din domeniul comunicării, al rezolvării problemelor și al vindecării. Își folosește competențele de povestitor, alături de principiile hipnoterapiei ericksoniene și de experiența în privința învățăturilor transculturale, pentru a comunica cu copii, tineri și familii cu tulburări grave.

Recompensată în 1997 cu Premiul anual internațional din domeniul terapiei prin joc, pentru contribuții remarcabile în domeniu, Joyce este director executiv al StoryPlay® Center, codirector al Institutului de Terapie Ericksoniană din Phoenix (Phoenix Institute for Ericksonian Therapy), terapeut marital și de familie autorizat, membru în consiliul director al unei organizații nonguvernamentale și autor a șapte volume de succes (a se vedea secțiunea bibliografică).

Joyce se bucură de o viață fericită alături de soțul ei, Eddie, în Phoenix, Arizona, unde organizează ateliere, oferă consultanță la nivel internațional și lucrează în practica privată. Are doi nepoți, Tyler și Parker, la care ține foarte mult. Interesul față de culturile indigene, povești, creativitate și natură îi îmbogățește viața personală și activitatea.

Prezentarea capitolului

Așa cum clienții creează metafore care le descriu problemele și le oferă posibilitatea de a se schimba, și terapeuții creează metafore care le definesc și le influențează munca. În capitolul de față, Joyce descrie cum a creat și a dezvoltat metafora „vrăjii fluturelui", ca mijloc de vindecare și transformare. Această metaforă oglindește îndeaproape etapele urmate de obicei de clienți în procesul de vindecare și, prin urmare, etapele care trebuie urmate de terapeuți pentru a înlesni vindecarea. Așa cum metamorfoza fluturelui are loc în patru stadii, și terapia presupune patru etape: crearea unui mediu sigur, stadiul de învățare, crearea „coconului" în care are loc cea mai profundă transformare și, în sfârșit, ieșirea la lumină într-o formă nouă, schimbată. Felul în care această metaforă influențează terapia este ilustrat prin cazul lui Joey, un băiețel în vârstă de 11 ani dintr-un centru de îngrijire pentru persoane cu trăsături de tip autist, care suferă de o „obsesie" pentru chei. Joyce arată cum o problemă poate fi transformată în noi posibilități fiind receptivă la metafora copilului, aprobând-o și utilizând-o pentru a produce o schimbare folositoare. Inspirată dintr-un capitol al cărții *Reconnecting to the Magic of Life* (Mills, 1999), povestea lui Joey iese la lumină asemenea unui fluture din cocon.

Caracteristicile terapeutice

Problemele abordate
- Tratament într-un centru de îngrijire
- Probleme școlare grave
- Violență
- Idei delirante
- Disociere
- Abuz
- Neglijare
- Dificultăți emoționale

Resursele dezvoltate
- Observarea posibilităților, nu a problemelor
- Recunoașterea metaforelor clientului
- Utilizarea metaforelor clientului

Rezultatele vizate
- Entuziasm
- Calm
- Optimism
- Noi posibilități

Cu mult, mult timp în urmă, trăiau doi Oameni-Omidă care se iubeau foarte mult. Într-o zi s-a întâmplat ceva foarte trist:

Bărbatul-Omidă a murit. Asta i-a frânt inima Femeii-Omidă. N-a mai vrut să vadă pe nimeni şi nici să vorbească cu nimeni, aşa că şi-a înfăşurat durerea în jurul ei ca o eşarfă. Apoi a început să rătăcească şi să tot rătăcească... şi, în vreme ce rătăcea, plângea.

Femeia-Omidă a rătăcit un an întreg şi, întrucât Pământul este rotund, a ajuns înapoi în chiar locul din care plecase. Creatorului i s-a făcut tare milă de ea şi i-a spus:

— Ai suferit prea mult. Acum a sosit timpul să păşeşti într-o lume nouă, plină de culori... într-o lume nouă, plină de frumuseţe.

Apoi, Creatorul a bătut din palme de două ori... iar Femeia a ţâşnit de sub şal sub forma unui fluture minunat. Se spune că acesta este motivul pentru care fluturele reprezintă simbolul renaşterii în multe comunităţi: ne transmite mesajul că la capătul tuturor suferinţelor se află darul alinării.

Aceasta este forma în care îmi amintesc că mi-a fost spusă pentru prima oară povestea Femeii-Omidă, de către un povestitor tradiţional din triburile Warm Springs. Din punct de vedere spiritual, străvechea poveste ne transmite o învăţătură importantă despre vindecare şi renaştere, în timp ce din punct de vedere ştiinţific există altă poveste care ne poate ajuta să înţelegem felul în care fiecare etapă a metamorfozei fluturelui oglindeşte etapele prin care trecem noi înşine.

Am discutat despre folosirea metaforelor pentru explicarea ştiinţei împreună cu Diana Linden, biolog specializat în neurofiziologie, la Occidental College, California de Sud. Dianei îi plăcea să folosească poveşti pentru a-i învăţa biologie pe studenţi, iar mie îmi plăcea s-o ascult pe Diana vorbind despre extraordinarele sale studii din domeniul distrofiei musculare. În timpul întâlnirii, Diana m-a întrebat ce părere am despre vindecare. După ce am cugetat o clipă asupra răspunsului, mi-a venit în minte imaginea unui fluture, aşa că i-am spus:

— Atunci când mă gândesc la vindecare, mă gândesc la un fluture. Ştii, suntem asemenea unei omide care se târăşte de colo-colo, până când, la un moment dat, ne retragem în cocon şi ne metamorfozăm în fluture.

Chicotind uşor, Diana a exclamat:

— Of, Joyce, lucrurile nu stau chiar aşa! Omiţi o parte importantă a procesului de metamorfoză. După cum ştiu cei mai mulţi dintre noi, mi-a spus ea mai departe, există patru etape ale metamorfozei fluturelui: oul, omida, crisalida şi fluturele în formare. Ceea ce nu ştim cei mai mulţi dintre noi este ce face posibilă metamorfoza, ce transformă omida în fluture. Aceasta este partea care îţi va plăcea *cu adevărat*. În corpul omidelor există nişte celule speciale numite „discuri imaginale", care conţin toţi germenii schimbării.

„Discuri imaginale", am repetat în sinea mea. Diana avea dreptate: îmi plăcea la nebunie! La drept vorbind, chiar dacă nu ştiam cu adevărat ce sunt discurile imaginale, voiam să dau imediat fuga să-mi cumpăr câteva.

— De unde îmi pot cumpăra câteva? am întrebat eu mucalită.

Diana a râs şi ea şi apoi a continuat:

— Vezi tu, omida se pregăteşte pentru această transformare importantă mâncând tot ce vede cu ochii. Atunci când a crescut suficient, îşi scutură corpul şi îşi leapădă pielea, în care nu mai încape acum... şi repetă procedeul de nenumărate ori. Apoi, exact în momentul potrivit, găseşte o frunză sau o ramură şi se prinde de ea ţesând un fir subţire, ca de mătase, şi o gogoaşă mică, devenind ceea ce este cunoscut sub numele de „crisalidă". Crisalida este învelișul solidificat care se formează pentru a proteja omida în timp ce se metamorfozează. În interiorul crisalidei, omida își modifică total structura, devenind asemenea unei substanțe gelatinoase.

Mai departe, Diana a explicat că numai în momentul în care are loc această modificare discurile imaginale eliberează germenii schimbării pe care îi conțin, permițând omidei să se transforme într-un superb fluture, pe măsură ce se desăvârșește „vraja" metamorfozei.

După ce am ascultat descrierea uimitorului proces de transformare biologică făcută de Diana, mi-am cumpărat multe cărți despre metamorfoza fluturilor, în speranța că voi găsi o cale de a transpune metafora științifică în activitatea mea de predare. În volumul *Butterfly and Moth* (Whalley, 1988), am găsit ilustrații și descrieri minunate ale fiecărei etape, îmbinate cu informațiile deja împărtășite de Diana. Pe măsură ce începea să se contureze modelul de vindecare și de schimbare transformatoare, mi-am dat seama că de atâtea ori în viață trecem prin perioade de teamă, nesiguranță, mâhnire, când simțim că mai mult nu putem duce. Apoi, într-un fel sau altul, după ceea ce s-ar putea numi „un moment miraculos", găsim forța lăuntrică de a merge mai departe — propriile discuri imaginale — și, în cele din urmă, realizăm un progres în dezvoltarea personală și spirituală.

Așadar, cu nespusă admirație și respect față de acest maestru înaripat al schimbării, împărtășesc cu dumneavoastră următoarele povești, ce vorbesc despre fiecare etapă din dezvoltarea unui fluture și despre capacitatea oamenilor de a accepta și a desăvârși vraja schimbării.

Etapa întâi. Un mediu sigur

În lumea fluturilor, după un complicat dans de împerechere având ca unic scop atragerea sexului opus și împerecherea, femela alege planta potrivită pe care să-și depună ouăle. Procedează astfel pentru ca omizile să iasă din ou într-un mediu sigur. Prin analogie cu această primă etapă, și noi, ca terapeuți și ca oameni, trebuie să descoperim importanța creării unui mediu sigur în care noile idei, noile relații și cunoașterea de sine să aibă șansa de a se dezvolta. Fără acest mediu sigur, nu se dezvoltă nimic pozitiv. Cu toții avem nevoie de sprijin și încurajare pentru a merge mai departe — atât terapeuții, cât și clienții.

Îmi amintesc că odată, când eram în clasa a patra, am primit ca temă crearea unei hărți a lumii. Întrucât eram pasionată de artă, m-am apucat de treabă plină de entuziasm. Cu toate acestea, nu aveam vopsea albastră, pentru a putea picta apa. Aveam numai vopsea roșie și nu aveam bani să mă duc să cumpăr din cea albastră. M-am străduit ore la rând să creez cât mai amănunțit harta, atât cât mi-a stat în putință, și atunci când a fost gata, am dus-o la școală plină de mândrie. Ni s-a cerut fiecăruia să ne arătăm lucrările și, atunci când am ieșit în fața clasei, ținând în mâini harta mare cât un poster pe care o pictasem, învățătoarea a întrebat:

— Ce e cu atâta roșu? Știm cu toții că apa e albastră.

În acel moment, colegii au izbucnit în râs, iar eu am început să tremur de rușine. N-am mai ridicat mâna să mă ofer pentru niciun proiect la cursul respectiv. Orele învățătoarei mele nu erau un mediu sigur pentru dezvoltarea creativității din copilărie.

Azi, când revăd cu ochii minții întâmplarea de mai sus, îmi dau seama de influența pozitivă pe care a avut-o asupra vieții mele. Știu că, atunci când țin un atelier sau primesc un client nou, cel mai important lucru asupra căruia trebuie să-mi îndrept atenția este crearea un mediu încurajator, astfel încât fiecare participant să poată analiza și descoperi în siguranță noi idei și opțiuni. Dați-mi voie să ilustrez felul în care aplic acest aspect în munca mea cu ajutorul poveștii lui Joey. Am fragmentat povestea în patru părți pe care le-am așezat la sfârșitul descrierii fiecăreia dintre cele patru etape ale terapiei, pentru a arăta cât mai bine cum îmi influențează și îmi călăuzesc activitatea din punct de vedere practic.

Povestea lui Joey. Crearea unui mediu sigur

L-am întâlnit pe Joey într-o vizită la un centru de tratament din Oregon pentru copii și adolescenți abuzați, neglijați și afectați de tulburări grave, unde am avut prilejul să lucrez într-una dintre casele care găzduiau 24 de copii despre care mi s-a spus că au cele mai grave probleme din școală. Am decis să lucrez într-un grup mare cu acești copii, ale căror vârste variau de la 8 la 17 ani. Angajații s-au întrebat cum voi reuși s-o scot la capăt, căci mulți dintre copii erau violenți, sufereau de idei delirante și disociere de realitate și nu puteau sta liniștiți mult timp. Și eu îmi puneam aceeași întrebare, întrucât nu mai lucrasem cu un astfel de grup până atunci.

Am observat o tobă portabilă, mare și rotundă atârnată pe perete atunci când am intrat în casă și am întrebat dacă o putem folosi. „Desigur", a venit răspunsul plin de entuziasm al administratorului casei. Intenția mea era să le vorbesc mai întâi copiilor despre tobă și despre legătura ei cu bătăile inimii — o învățătură importantă pe care am deprins-o de la numeroasele persoane de origine amerindiană pe care le-am tratat aproape douăzeci de ani din viață. Întrucât majoritatea acestor copii sunt adeseori rupți de „cântecul inimii" lor, am considerat că va fi o cale potrivită de a-i familiariza din nou cu propriul ritm. Cea de-a doua mea intenție era ca toba să treacă din mână în mână și fiecare copil s-o lovească o dată cu bățul de tobă, făcându-și astfel auzită propria „voce".

Apoi am mers în sala de sport și am rugat copiii și personalul să se așeze în cerc pe podeaua de lemn. Cercul a fost primul pas spre crearea unui mediu sigur (prima etapă din procesul de transformare), întrucât într-un cerc nimeni nu este mai sus sau mai jos decât ceilalți ori în fața sau în spatele lor. Mai degrabă, cercul ne permite să stăm alături de ceilalți, în căutarea vindecării și a apropierii sufletești.

Am început să așez în jurul meu mai multe obiecte pe care le adusesem: niște iarbă-dulce, niște salvie, o cochilie, niște pene, eșarfa bunicii, sare de Hawaii și dragile mele păpuși-țestoase, Țestoasa-Mare și Țestoasa-Mică — leacurile mele. Am explicat că în multe culturi leacurile nu se găsesc numai sub formă de flacoane, ci pot fi găsite în toate sferele vieții, de pildă, în povești, în stânci, în plante, în multe lucruri din natură, precum și în acele obiecte deosebite dăruite nouă de oameni deosebiți. Am spus povești despre fiecare dintre obiectele aduse. De exemplu, am ridicat firele de iarbă-dulce și am spus că am învățat să le folosesc pentru a da savoare vieții. Mi-am demonstrat spusele ridicând firele, ducându-le la nas, inspirându-le parfumul și apoi punându-mi mâna în dreptul inimii. Am procedat în același fel cu salvia, povestind grupului cum am învățat că reprezintă o plantă sacră care poate fi arsă pentru purificare și pentru crearea unui spațiu sacru în care ne putem vindeca. Am adăugat că, uneori, atunci când am o zi grea, ard puțină salvie, iar povara zilei pare a dispărea. Cochilia de moluscă o folosesc pentru a arde salvia și iarba-dulce. Le-am vorbit despre sarea de Hawaii și despre faptul că este folosită de băștinași cam în același fel ca iarba-dulce și salvia: pentru rugăciuni, purificare și vindecare. Sunt multe povești despre sare, iar una dintre ele, istorisită mie de un bărbat din tribul navajo căruia îi spun „unchi", vorbește despre o Femeie-de-Sare care a adus pentru prima oară zâmbetul pe chipul unui copilaș atingându-i pur și simplu buzele cu degetul ei sărat. Eșarfa bunicii mă însoțește întotdeauna, pentru a-mi aminti de vorbele înțelepte pe care mi le-a spus toată viața. După aceea am ridicat păpușile, Țestoasa-Mare și Țestoasa-Mică, și le-am prezentat grupului. Ținând Țestoasa-Mare în mână, i-am introdus capul în carapace și am spus că țestoasele sunt foarte înțelepte. Atunci când sunt speriate, se retrag în ele și caută mângâiere lăuntrică. Atunci când se simt pregătite, își scot capetele din carapace și fac un pas înainte.

Un băiețel care stătea lângă mine mi-a spus cu mândrie că are o tobă, câteva pene și un săculeț cu leacuri pe care bunicul său, un bătrân respectabil din tribul lakota, i le dăruise acum câțiva ani. Știind cât de important este pentru copii să se simtă aproape de lucrurile care reprezintă un motiv de mândrie pentru familia și cultura din care fac parte, m-am aplecat și i-am șoptit:

— Păi, ce mai aștepți? Du-te și adu-ți odoarele.

Băiețelul a fost vizibil încântat, s-a dus în camera lui însoțit de un membru al personalului și s-a întors după câteva clipe cu comorile lui sacre... leacurile lui.

Am continuat să prezint obiectele dragi pe care le adusesem pentru grup. Într-un fel sau altul, bariera problemelor psihice și emoționale care părea să ne separe a început să se ridice încet și m-am trezit stând într-un cerc format din copii, care ne oferea tuturor siguranța de care aveam nevoie pentru a porni spre etapele următoare.

Etapa a doua. Nimic nu vine de-a gata

Cumva clienții dumneavoastră fac afirmații de genul: „Nu sunt mulțumit de relația asta; am nevoie de un alt partener, loc de muncă sau stil de viață", „Știu că trebuie să fac niște schimbări în viața mea", „Trebuie să-mi «lepăd pielea» și să devin altcineva", „Nu sunt mulțumit de corpul meu"? Ei bine, dacă reflectează la oricare dintre aceste întrebări, este un indiciu clar că au intrat în cea de-a doua etapă. Asemenea unei omide, știu că este timpul să facă o schimbare în viață. Eu primesc astfel de vești cu o anticipare plină de bucurie.

Adesea pare să existe numai un sentiment general de nemulțumire față de viață, așa cum este ea în a doua etapă, însă nemulțumirea nu este întotdeauna ceva negativ. Poate fi folosită ca un indiciu pozitiv ce arată nevoia de schimbare din viața noastră sau care ne anunță că schimbarea nu este departe, indiferent dacă asta am căutat sau nu. Este valabil îndeosebi în cazul adolescenților, care își detestă corpul, părul sau propria persoană în general. Este ca și cum adolescenții s-ar afla într-o căutare spirituală a unei noi înfățișări. Totuși, deși își doresc ceva diferit, nu par a ști încă în ce constă noua înfățișare. Și atunci cum își dau seama (și, de altfel, cum ne dăm seama noi, ca terapeuți) când este timpul să facă o schimbare?

— Privești pânzele, ești atent la vânt și pur și simplu intuiești când este timpul să faci o schimbare.

Acestea sunt cuvintele pe care mi le-a spus Leonard, un tânăr al cărui talent înnăscut de a naviga pe apele periculoase din jurul insulei Kaua'i se asemuieşte cu graţia şi agerimea vulturilor ce planează în înaltul cerului. Într-o după-amiază, Leonard şi cu mine am pornit într-o plimbare cu catamaranul său de două persoane. La un moment dat, mi-am ridicat privirile şi am observat că îşi aţintise ochii căprui, adânciţi în orbite, în sus spre catarg, în timp ce manevra cu iscusinţă velatura cu degetele lungi, arse de soare, de la mâini şi acţiona cârma cu degetele de la picior, în care nu purta nimic. Ne înclinam brusc într-o parte sau în cealaltă în timp ce vânturile puternice ne purtau iute şi lin pe oceanul albastru-azuriu.

Altă dată, valurile au început să crească în înălţime şi intensitate. Leonard mi-a făcut semn să ne schimbăm locurile şi m-a pus să trec în cealaltă parte a catamaranului. După ce am traversat, cu grijă, mica ambarcaţiune clătinându-mă, şi mi-am recăpătat echilibrul, l-am întrebat:

— Cum îţi dai seama când este timpul să faci o schimbare?

Am crezut că mă refer la situaţia de pe catamaran, dar, după câte mi-am dat seama mai târziu, întrebarea mea se referea mai degrabă la viaţă în general, nu doar la o aventură pe apele oceanului. Răspunsul lui a sunat aşa:

— Priveşti pânzele, eşti atent la vânt şi pur şi simplu intuieşti când este timpul să faci o schimbare.

Poate că în acest moment vă întrebaţi: „Aşadar, ce îmi va ajuta clientul să se transforme din omidă în fluture?" Dacă ne raportăm la metafora fluturelui, răspunsul este „discurile imaginale". Asemenea fluturelui, fiecare dintre noi deţine discuri imaginale care conţin toţi germenii schimbării. Aceste discuri imaginale sunt resursele noastre interioare, pasiunile, abilităţile şi experienţele din trecut, care pot fi în stare latentă şi, într-un fel, de-abia aşteaptă să fie trezite la viaţă... să fie activate. Aşa cum micuţa omidă adăposteşte aceste celule în trupu-i acoperit de puf, aşa şi noi le adăpostim în propriul stadiu de „omidă", nefiind nici măcar conştienţi că le avem sau ce pot face pentru noi la momentul potrivit. Îmi place să mă gândesc la discurile imaginale ca la nişte resurse înaripate ale schimbării, ce ne îngăduie să redobândim sentimentul speranţei şi să ne dăm seama că există cu adevărat nişte potenţialităţi nevăzute care ne ajută să mergem mai departe, indiferent de dificultatea sau obstacolul ce ne apare în cale. Din nou, povestea lui Joey ajută la ilustrarea acestei etape.

Povestea lui Joey. Importanţa cheilor

Pe când începusem să vorbesc despre faptul că fiecare dintre noi avem nişte obiecte dragi care ne fac să ne simţim bine, Joey, băieţelul în vârstă de 11 ani, cu părul şaten-deschis şi ochi albaştri zâmbitori, care stătea în stânga mea, a început să turuie, spunându-mi că şi el vrea să împărtăşească grupului ceva important. Era vorba despre „leacurile" sale. I-am dat voie şi lui să plece şi s-a dus în cameră să-şi aducă obiectele dragi. Atunci când s-a întors, a adus multe bucăţi de hârtie pe care erau desenate chei, tot felul de chei, de maşină, de la uşi, de la cutii de depozitare, precum şi desene cu chei pe care le realizase pe mai multe bucăţi de hârtie. Într-un stil „mitraliat", a început să-mi povestească despre cheile sale.

Pe măsură ce vorbea, a devenit limpede că ceilalţi copii din grup deveneau tot mai iritaţi de monolog. Una dintre fete a pufnit şi a spus:

— Am mai auzit povestea asta. Numai despre asta știe să vorbească.

După toate aparențele, fata și ceilalți vedeau preocuparea respectivă drept o piedică sau o problemă pentru Joey, dar poate că acele chei ofereau și niște posibilități ascunse. Îmi dădeam seama că Joey îmi oferă o „cheie" de preț spre lumea sa lăuntrică, o lume plină de gânduri și temeri obsesive. Pentru a deschide ușa lumii sale, trebuia să-i văd obsesia drept un disc imaginal, un germen al schimbării ce-i poate descătușa potențialul și perspectivele pozitive. Am răspuns afirmației micii cârcotașe printr-o înclinare a capului, m-am întors spre Joey și i-am spus:

— Știi, cheile sunt nespus de importante. Fără ele, n-aș putea porni mașina, n-aș putea descuia ușa casei și, dacă e vorba pe-așa, n-aș putea nici s-o încui, pentru a-mi păstra lucrurile în siguranță. Da, cheile sunt *foarte* importante.

Atunci când îi vorbeam lui Joey despre chei, le foloseam și ca metaforă pentru întregul grup. Toți acești copii și adolescenți trebuiau să-și găsească singuri cheile care să le descătușeze potențialul nevăzut.

— Uneori, am continuat eu, trebuie să punem lucrurile sub cheie, pentru a le păstra în siguranță, iar alteori trebuie să descuiem cutiile exact în momentul potrivit, pentru a găsi lucrul de care avem nevoie.

Pe când vorbeam despre chei, Joey și-a domolit sporovăiala și a venit mai aproape de mine. Ceilalți copii din grup și-au înclinat ușor capul în semn de aprobare. Da, cheile sunt foarte importante. Pentru acest băiețel, erau un leac... erau calea spre viața sa lăuntrică.

Etapa a treia. Momentul celei mai importante transformări

Cea de-a treia etapă atrage atenția asupra celui mai mare mister al transformării. După ce crisalida s-a format în întregime, omida este pregătită să-și modifice structura și să-și lase discurile imaginale, celulele sale speciale, să descătușeze germenii schimbării. Deși crisalida pare inactivă și liniștită pe dinafară, schimbările cele mai uimitoare și mai impresionate au loc în interior. *Aceasta este etapa în timpul căreia se produce vraja transformării.* La fel ca la fluture, aceasta este etapa în care se produce cea mai mare schimbare și la noi.

Starea noastră de „crisalidă" este adesea caracterizată de faptul că reprezintă un moment de maximă „ne-cunoaștere". Este o perioadă de izolare, de evitare a socializării, în care adesea vrem să ne ascundem și să nu mai avem de-a face cu lumea exterioară, cu o anumită dificultate sau cu o anumită situație. Adesea, clienții îmi spun: „Vreau doar să-mi trag plapuma peste cap și să nu mai am de-a face cu nimeni", „Vreau să mă trezesc și să văd că problema a dispărut", „Nu văd nicio cale de ieșire din situația asta", „Viața mea pare lipsită de speranță". Viața pare adesea mohorâtă și însingurată, cu posibilități reduse de progres. Cu toate că unii oameni văd aceste sentimente drept simptome ale depresiei sau ale anxietății, eu prefer să le văd drept indicii ale pătrunderii în a treia etapă — etapa de crisalidă — în care se poate produce cea mai mare schimbare.

Asemenea unei omizi, care trebuie să se descompună într-o substanță vâscoasă, asemănătoare unei gelatine, înainte de a trece prin transformarea necesară, și noi trebuie să învățăm cum să dărâmăm vechiul și restrictivul sistem de convingeri despre propria persoană, pentru a ne transforma din niște indivizi asemănători unor omizi în niște oameni încrezători în sine, capabili să-și atingă potențialul deplin.

Oare de câte ori nu încercăm cu toții să ne agățăm de vechiul sine asemănător unei omizi, numai pentru a descoperi că, dacă vom continua să procedăm în acest fel, nu ne vom descoperi niciodată sinele ca un fluture gata să-și ia zborul? Și mă gândesc la diversele grupuri de sprijin pentru supraviețuitori ai traumelor, care se înmulțesc de la o zi la alta. Drept alternativă, visez la grupuri de *oameni care prosperă*. Cu toate că supraviețuirea este o etapă importantă în căutarea vindecării după o traumă, nu este *singura* etapă. Un trai prosper este următoarea etapă.

Deocamdată, retragerea într-un spațiu protejat și într-o stare de „ne-cunoaștere" — în care nu avem răspunsuri precise sau soluții rapide la probleme și ne izolăm de lumea exterioară — nu este văzută mereu cu ochi buni în societatea noastră. Se presupune că avem răspunsuri și că suntem în stare să găsim soluții cât ai bate din palme. Totuși, natura ne dă de înțeles că aceasta este o perioadă critică din ciclul transformării. Este important de reținut că toate ființele din natură cunosc o perioadă de izolare, de inactivitate sau de hibernare. Există o regularitate a ciclului vieții care face posibilă perioada de „ascundere în cocon". Gândiți-vă la schimbarea anotimpurilor. Toamna, frunzele din verzi se schimbă în aurii și roșii, după care devin fragile și se desprind de pe ramuri. Apoi urmează frigul și pustietatea iernii. Cât timp vremea este rece, lipsesc culorile și vitalitatea, căci totul doarme. Sezonul hibernal se aseamănă cel mai mult cu starea de crisalidă. Toate schimbările au loc în interior.

Regenerarea se face simțită în anotimpul următor, primăvara. Viața și natura se trezesc din nou. Este o perioadă a începuturilor. Primăvara înseamnă freamăt, entuziasm jucăuș și tineresc. După o vreme, se transformă încet în vară, când căldura devine uneori toridă, o schimbare dramatică față de anotimpurile dinainte, iar avântul energic al primăverii se transformă în pasiune pârguită. Cele patru stadii ale metamorfozei fluturelui sunt foarte asemănătoare celor patru anotimpuri din natură. Mai întâi trebuie să existe „anotimpul" crisalidei, ca să poată exista „anotimpul" fluturelui în formare.

Povestea lui Joey. Procesul transformării

Apoi am luat toba și am spus grupului că poate simboliza și o *cheie* — o legătură cu *cântecul inimii* lor — și că o vom trece din mână în mână, pentru ca fiecare s-o lovească cu bățul de tobă cât de tare sau de încet dorește, rostindu-și, totodată, numele sau scoțând un sunet oarecare. Am făcut o demonstrație lovind în tobă și strigând: „Joyce!" Au izbucnit cu toții în râs și mi-au urmat exemplul. Unii au lovit încetișor în tobă, în timp ce alții au izbit-o cu multă însuflețire. O fată cu brațul în ghips s-a ridicat în picioare, a lovit cu putere în tobă și a strigat cât a putut de tare. Terapeutul ei, care ședea alături, a remarcat:

— Mă bucur că Lindy a putut să-și exprime furia.

În acea clipă, Lindy a ripostat, spunând:

— Nu sunt furioasă, ci mă simt *puternică*.

A fost un moment de spontaneitate care mi-a permis să atrag atenția întregului personal cât de important este să nu analizezi intențiile cuiva, ci să-l lași să-ți spună singur cum vede lucrurile. Important este să lași procesul de transformare să aibă loc, nu să încerci să-l declanșezi. Am asociat analizarea și forțarea schimbării cu sfâșierea unui cocon, care este locul tainic în care omida se transformă în fluturele cel frumos menită să devină.

Joey a luat cu bucurie toba atunci când a ajuns la el, a lovit-o cu mult entuziasm și și-a strigat numele. Atunci când toba a ajuns de unde a plecat, Joey era liniștit și avea un zâmbet radios pe chip.

Etapa a patra. Descoperirea propriilor aripi

Cu mult timp în urmă, am auzit povestea unui om care a găsit un cocon uriaș și a decis să-l ia acasă, pentru a privi cum iese fluturele dinăuntru. Din câte îmi amintesc, omul a tot stat cu ochii pe cocon, până când a observat într-o zi o mică fisură pe suprafața acestuia. A crezut că fluturele se luptă să-și croiască drum afară din cocon și că precis ceva nu este în regulă. Așa că a decis să-i dea o mână de ajutor făcând o deschizătură mai mare, pentru a-i fi mai ușor să iasă. Atunci când fluturele a ieșit în cele din urmă, aripile îi erau mici și zbârcite, iar trupul diform. Omul a crezut că aripile aveau să i se desfacă după câteva ore, dar nu s-a întâmplat așa. De fapt, fluturele era incapabil să zboare — fusese schilodit pe viață. Cu toate că omul avusese intenții bune, nu și-a dat seama că lupta are rostul ei — este calea prin care natura face să ajungă lichidele vitale în aripile fluturelui, astfel încât să poată ieși din cocon și, în cele din urmă, zbura plin de forță și frumusețe.

Povestea de mai sus ne arată că, deși fluturele este complet format, trebuie să-și folosească toată forța care-i freamătă în trup pentru a străpunge crisalida protectoare și a ieși la lumină. După aceea se așază cu capul în jos, bătând ușor din aripile încă umede. Vedeți voi, cu toate că fluturele este complet dezvoltat și a venit pe lume, nu este încă pregătit să zboare. Dacă fluturele cu aripi încă umede este zorit, va fi schilodit pe viață. Fluturele știe când este timpul să zboare... nu trebuie să i-o spună sau să-l convingă nimeni.

Și în viața noastră, începutul celei de-a patra etape coincide adesea cu asumarea a tot mai multe riscuri — cu etalarea aripilor de-abia dobândite, ca să zicem așa. La nivel lăuntric, vedem primele semne de speranță după o perioadă obscură de transformări inconștiente. Aceasta este etapa redeșteptării, a revelațiilor, a străpungerii „coconului". Este crucial pentru bună starea noastră să nu fim zoriți în această etapă, ci încurajați să înaintăm în ritmul nostru. Așa cum fluturele așteaptă momentul potrivit pentru a-și lua zborul, la un moment dat și noi ne vom simți pregătiți să ne afirmăm.

Vom începe să ne simțim mai stăpâni pe noile noastre cunoștințe și abilități. Poate că ne vom asuma riscul de a ne schimba locul de muncă, de a ne înscrie la un curs la care ne gândeam de ceva timp, de a lega o nouă prietenie sau o nouă relație de dragoste sau de a pleca în călătoria mult visată. Indiferent de acțiunea întreprinsă, suntem gata să zburăm purtați de noile aripi ale înțelepciunii și curajului.

A patra etapă este cea în care s-ar putea să-i auzim pe clienți folosind metafore precum: „Am senzația că încep în sfârșit să văd lumina de la capătul tunelului", „Am senzația că aș putea zbura", „Viața a început să aibă iar savoare", „Lucrurile încep în sfârșit să se lege". Dacă v-a încercat oricare dintre aceste sentimente, înseamnă că ați intrat de mult în cea de-a patra etapă a transformării.

Povestea lui Joey. În zbor nestingherit

De la vizita în care ne-am întâlnit pentru prima oară, am revenit în Oregon de multe ori și m-am dus să-l vizitez în mod expres pe Joey. Cu unul dintre aceste prilejuri, Joey s-a desenat pe sine așezat lângă un măr, o colivie cu ușa deschisă și o pasăre în zbor. În stilul său „mitraliat", mi-a spus, arătând spre ușa deschisă a coliviei:

— Ușa e deschisă, ușa e deschisă, ușa e deschisă.

Apoi, trăgând aer în piept, a adăugat:

— Pasărea a ieșit acum, pasărea a ieșit, își poate lua zborul... ușa e deschisă.

I-am zâmbit și i-am răspuns:

— Da, Joey, ușa *este* deschisă și pasărea își poate lua negreșit zborul.

Mai târziu, în cadrul unei întâlniri cu personalul, am întrebat dacă Joey desenează sau spune povești de obicei. Angajații au spus că nu. Nu-l mai văzuseră desenând atât de detaliat până atunci și nici nu-l mai auziseră spunând o astfel de poveste. Sensibilii și înzestrații angajați ai centrului au continuat să-l ajute zi de zi pe Joey să-și folosească obsesia pentru chei ca să descopere căile tainice spre lumea sa lăuntrică. Atunci când am fost acolo ultima oară, am aflat că Joey nu mai vorbește despre chei, ci este interesat de aparatele de fotografiat. Era ocupat să fotografieze viața.

Ținând cont de modelul terapeutic al fluturelui, am considerat că folosirea cheilor de către Joey reprezintă *discurile* sale *imaginale* — leacul său. Cheile au devenit leacul care i-a deschis calea spre înzestrările lăuntrice. În loc să-i văd fixația drept o problemă căreia trebuie să-i pun capăt, am ales s-o *utilizez* într-un mod pozitiv, nu doar pentru el, ci și ca metaforă destinată grupului ca întreg. Întrucât acei copii și adolescenți aveau multiple probleme din cauza abuzurilor, a neglijării și a dificultăților emoționale, a devenit limpede că toți trebuiau să găsească *cheia* spre propria bunăstare și mângâiere.

Referințe bibliografice

Mills, J. C. (1999). *Reconnecting to the Magic of Life*. Phoenix, Arizona: Imaginal Press.

Whalley, P. (1988). *Butterfly and Moth*. New York: Eyewitness Books.

Viața tuturor este o poveste

Metaforele dirijate, în schimbarea stilului de viață global

RUBIN BATTINO

Povestea colaboratorului — o perspectivă personală și profesională

Rubin Battino deține o diplomă de masterat în domeniul sănătății mentale și este consilier clinician autorizat. Este președintele Societății „Milton H. Erickson", din Dayton, Ohio, și membru în Consiliul Național de Hipnoterapie (National Council for Hypnotherapy). Având pregătire în terapia *Gestalt*, în programarea neurolingvistică, în analiza bioenergetică și în metodele ericksoniene de hipnoză și psihoterapie, printre alte discipline, este autorul sau coautorul a șapte volume, iar în prezent scrie un nou volum despre terapia de foarte scurtă durată (a se vedea secțiunea bibliografică). Pe lângă activitatea de la micul său cabinet privat, asigură formare în domeniul terapiei și, de peste 12 ani, moderează ca voluntar grupuri pentru persoane cu boli potențial fatale. Cea mai mare parte a vieții profesionale și-a petrecut-o ca profesor de chimie, o profesie în care continuă să activeze.

În ceea ce privește viața personală, Rubin și soția sa, căsătoriți de 45 de ani, au doi copii și șapte nepoți. Lui Rubin îi place să călătorească, este implicat în teatrul comunitar și a scris peste 15 piese de teatru.

Prezentarea capitolului

Rubin îndrumă cititorii capitolului de-a lungul procedeelor „în trepte" de folosire a metaforelor dirijate, o abordare originală a poveștilor terapeutice pe care a dezvoltat-o pentru a folosi metaforele create de client într-un mod ce îi permite terapeutului să nu mai aștepte și să spere de la clienți să găsească o descriere metaforică utilizabilă a situației. Rubin află în mod activ poveștile clienților despre propria viață până la momentul actual și apoi îi îndeamnă să le reformuleze, pentru a crea o poveste mai acceptabilă și mai convenabilă despre viitor. După cum demonstrează în exemplul de caz al lui George, el însuși consilier clinician, Rubin evită abordările tradiționale în diagnosticare și evaluare, lucrând numai cu povestea clientului și schimbările pe care acesta din urmă dorește să le facă. Munca sa se bazează pe convingerea că poveștile nu numai că reflectă evenimentele din trecut, ci pot influența și evenimentele din viitor. Cu toate că în abordarea sa nu caută în mod activ să afle sau să elaboreze o definiție a caracteristicilor terapeutice ale metaforei folosite, cazul prezentat are următoarele caracteristici de bază:

Problemele abordate

- Probleme relaționale
- Blocaj
- Probleme legate de stilul de viață
- Neîncredere în propriile forțe
- Autocritică
- Suferință emoțională

Resursele dezvoltate

- Capacitatea de a trăi în prezent
- Mai multă distracție
- Mai multă bucurie și încredere în sine
- Mai multă asertivitate
- Descoperirea sinelui
- Mai multă deschidere
- Asumarea riscurilor

Rezultatele vizate

- Încredere
- Speranțe realiste
- Deschidere spre viață și dragoste
- Curaj
- Recunoștință

Metaforă dirijată este un termen inventat. Este vorba despre o abordare gândită să îmbine termenul *terapie prin metafore* al lui Kopp cu munca mea legată de imageria și metafora dirijată, precum și cu elemente ale abordărilor tradiționale ale utilizării metaforelor (Kopp, 1995; Battino, 2000). Urmând recomandarea lui Kopp de a folosi metaforele create de client în defavoarea celor create de terapeut, consider că modalitatea cea mai bună de folosire a imageriei dirijate în psihoterapie sau pentru vindecare este de a concepe ședința în funcție de imaginea soluției create de client. Această imagine este, de fapt, metafora creată de client.

Cineva ar putea întreba: „Oare istorisirea poveștii reale a unei persoane — cu tot cu prezent, trecut și viitorul dorit — chiar reprezintă o metaforă? Oare nu ar fi mai corecți termeni precum *narațiune dirijată* sau *povestire dirijată a vieții*?" Pentru mine, metaforele sunt povești, iar poveștile metafore. Poveștile pe care le spun clienții despre viața lor, indiferent dacă sunt adevărate sau inventate, reprezintă metaforele vieții lor. Vechea poveste, de care clientul poate fi atașat, nu este nici adevărată, nici reală. S-a dezvoltat de-a lungul vieții clientului și, cu toate că poate fi bazată pe întâmplări reale, a fost modificată și transformată de experiențele de viață. Prin urmare, ceea ce-mi spun clienții despre viața lor „reală" reprezintă o metaforă despre viața lor, așa cum o concep ei.

În capitolul de față, mai întâi prezint și discut despre un procedeu în șase pași de folosire a metaforelor dirijate în scopuri psihoterapeutice. Procedeul este ilustrat cu ajutorul exemplului de caz al unui client pe care l-am botezat George. Prezentarea cazului este urmată de o discuție despre cei ce ar putea beneficia de pe urma acestei abordări și despre modul în care ar putea fi aplicată. Folosirea imageriei dirijate pentru vindecare și pentru ameliorarea sănătății a fost analizată în alte volume (Achterberg, 1985; Achterberg, Dossey și Kolkmeier, 1994; Battino, 2000; Naparstek, 1994).

Pasul 1. Inițierea discuției terapeutice

În timpul primei ședințe cu clientul, primul lucru pe care îl fac este să explic cât de important este ca toți oamenii să-și creeze propria poveste de viață — povestea pe care și-o spun lor înșiși și altora despre evoluția lor până în prezent. Poveștile de viață au un început, un mijloc, un sfârșit, teme și episoade principale. Un exemplu ilustrativ al felului în care poate fi formulată această parte introductivă a terapiei este oferit de cazul lui George, despre care voi discuta mai târziu.

Pasul 2. Aflarea poveștii clientului

La pasul al doilea, rog clientul să-și relateze povestea vieții, mai întâi sub forma unui rezumat de o pagină, apoi a unei singure fraze și, în cele din urmă, a unui cuvânt sau a unei expresii. Dacă noi, terapeuții, vrem să folosim metaforele create de client, atunci trebuie să cunoaștem povestea vieții acestuia sau ceea ce *crede* el că reprezintă povestea vieții sale. Condensarea poveștii într-o singură frază îi silește pe clienți să descopere și să enunțe tema centrală a propriei povești, descriind astfel cine cred ei că sunt în acest moment. Concentrarea poveștii sub forma unui cuvânt sau a unei expresii dezvoltă sentimentul propriei identități. De exemplu, clienții se pot descrie drept visători, deprimați, simpatici, antipatici, plini de creativitate sau banali. De obicei, clienții reacționează cu promptitudine la încercarea de a afla „vechea" poveste. Atât clientul, cât și terapeutul pot considera folositor acest procedeu, întrucât clientul se poate defini pe sine, poate într-un fel nou, iar terapeutul obține multe informații într-o formă condensată.

Pasul 3. Aflarea felului în care clientul și-ar modifica povestea spre propriul avantaj

Acum, clienții sunt întrebați cum și-ar îmbunătăți povestea vieții din perspectiva prezentului. Presupunând că ar putea face o minune, cum ar vrea să fie viața lor din prezent și din viitor? Ce ar trebui să fie diferit, pentru a se simți mulțumiți și eliberați de vechile constrângeri? Noua poveste de viață reprezintă transformarea magică a clientului în persoana care și-ar dori să fie, cu trecutul pe care și-ar fi dorit să-l aibă. De vreme ce memoria este maleabilă, de ce să nu ne creăm un alt trecut? Acest procedeu se înscrie în demersurile terapeutice ce presupun să i se solicite clientului să-și imagineze o situație ipotetică, în care lucrurile sunt așa cum și-ar dori. Discuția despre un alt trecut face ca acesta să pară real (așa cum se arată mai detaliat la pasul 5). Condensarea noii povești de viață într-o frază și apoi concentrarea frazei sub forma unui cuvânt sau a unei expresii ajută clientul să se concentreze și face să se materializeze noua poveste. Poate părea surprinzător, dar, din experiența mea, clienților nu li se pare greu să formuleze în scris sau oral o nouă poveste de viață.

Pasul 4. Aflarea felului în care noua poveste de viață a modificat deja viitorul clientului

După ce am aflat noua poveste de viață, merg la pasul următor și întreb: „Ce va fi diferit în viitor?" O astfel de întrebare conține presupoziția că viitorul clientului *va fi schimbat* prin simpla acceptare a unei noi povești de viață. Pentru ca noul viitor să pară real, clientul este rugat să descrie mai detaliat felul în care se va fi schimbat acesta. Este vorba despre un context ipotetic și despre o reformulare ce modifică perspectiva și convingerile clientului despre propriul viitor. De fapt, ajută la consolidarea a tot ce am făcut până acum.

Pasul 5. Prezentarea metaforei personale despre viață a clientului

În stilul unei ședințe de imagerie dirijată, îi istorisesc din nou clientului actuala și noua poveste de viață și îi vorbesc din nou despre felul în care poate fi schimbat viitorul. O ședință obișnuită de imagerie dirijată durează, în general, aproximativ 20 de minute și este alcătuită din următoarele părți:

1. O perioadă de relaxare de cinci până la șapte minute;
2. Retragerea clientului în propria minte, într-un loc vindecător personal, sigur, protejat și drag;
3. Prezentarea imaginii folosite pentru vindecare sau schimbare, cu ajutorul ideilor clientului despre propria persoană;
4. O scurtă confirmare a faptului că acțiunile efectuate în vederea vindecării sau a schimbării vor continua;
5. Revenirea în prezent, printr-o sugestie cum ar fi: „Atunci când ești pregătit, poți trage adânc aer în piept o dată sau de două ori, apoi întoarce-te în cameră, acum".

Atunci când ascultă poveștile, clientul este de obicei într-o stare asemănătoare transei, căci atenția noastră se întoarce în general spre interior atunci când ascultăm povești. (Pentru mai multe informații, a se vedea Achterberg, 1985; Achterberg *et al.*, 1994; Naparstek, 1994; Battino, 2000; Burns, 2011, 2012).

Pasul 6. Validarea și revenirea în prezent

Ultimul pas, validarea procedeului și a cunoștințelor, este realizat prin solicitarea unui semnal ideomotor (cum ar fi înclinarea capului) prin care clientul indică faptul că a perceput într-adevăr o schimbare în privința (1) poveștii, (2) a efectelor poveștii și (3) a felului în care anticipează că aceasta îi va modifica viitorul. În acest moment, îl felicit pentru curajul de a face toate aceste lucruri și îi solicit să revină în prezent. Fac aceasta prin modificarea tonului vocii într-unul conversațional obișnuit și fac sugestii referitoare la revenirea în prezent cu ajutorul exercițiilor de întindere a musculaturii, de respirație, al clipitului sau prin combinarea acestor tehnici.

Cazul lui George

Astfel, după ce am definit pașii procedurali de folosire a metaforelor dirijate, voi ilustra acum aplicabilitatea lor printr-un exemplu de caz. Următoarele informații au fost obținute atunci când l-am rugat pe George să-și exprime pe scurt problemele și ceea ce dorește să obțină prin consiliere. Stabilirea istoricului clientului și a direcțiilor de consiliere durează de obicei circa cinci până la șapte minute și în general nu mi se pare că este nevoie de mai mult timp.

George este un bărbat în vârstă de 47 de ani, care a trecut prin două divorțuri. La momentul întâlnirii noastre, ieșea cu cineva, însă era „precaut", fiindcă îi era teamă să nu se simtă prins sau pierdut. A spus că neîncrederea în forțele proprii este un aspect recurent al problemelor sale. Anterior, fusese diagnosticat cu tulburare obsesivo-compulsivă, deși a spus că simptomele fluctuează și nu sunt chiar atât de supărătoare. În mod interesant, era el însuși consilier clinic, însă în conversațiile sale se simțeau multă autocritică și nesiguranță. Întrucât vreau să le ofer clienților mei maximum de beneficii în timpul petrecut împreună, folosesc frecvent ședințele atât pentru transmiterea de cunoștințe, cât și pentru schimbarea personală, atunci când clientul este și un coleg specialist. Fiindcă George părea împotmolit într-o situație confuză, având mai degrabă niște probleme generale decât unele specifice pentru care să se preteze intervențiile personalizate, i-am sugerat că poate ar fi bine să încercăm o modificare a stilului de viață global. Acesta este procedeul pe care îl numesc „metaforă dirijată", menirea lui fiind de a-i oferi clientului — în cazul de față, lui George — o nouă poveste de viață. George a fost intrigat atât de posibilitatea de a-și modifica povestea vieții, cât și de perspectiva învățării unui lucru nou. Ceea ce urmează este o reconstituire bazată pe foile mele de observație clinică.

Partea introductivă

Întrucât enunțul introductiv folosit de terapeut, adaptat cumva la fiecare client, este calea de aflare a poveștii acestuia, am început prin a-i explica lui George următoarele:

Viața tuturor este o poveste, pe care o poți spune celorlalți sau pe care ți-o spui ție însuți, despre felul în care ai ajuns în această etapă a vieții. Tu ești personajul principal al poveștii, al tuturor lucrurilor care ți s-au întâmplat și pe care le-ai făcut. Ai făcut multe lucruri remarcabile: ai învățat să mergi, să vorbești, să citești și să scrii. O poveste bună este alcătuită din foarte multe părți. Există un început, un mijloc, un sfârșit și multe etape de tranziție de la un stadiu la altul. Sunt multe rolurile pe care încercăm să le jucăm și pe care ni le asumăm. În viața majorității oamenilor există o temă sau un rol central, care îi oferă un înțeles sau un scop. Atunci când îți privești retrospectiv viața, poți identifica principalele evenimente. Mulți oameni cred că despre viața lor s-ar putea scrie o carte reușită pur și simplu fiindcă viețile noastre sunt infinit de interesante, toți având și fiind o poveste.

Aflarea poveștii clientului

Apoi l-am întrebat pe George:

— Dacă ar fi să concepi descrierea promoțională de pe supracoperta poveștii vieții tale, cum ar suna ea în câteva paragrafe scurte?

George mi-a spus că s-a născut în Midwest, iar la școală a avut parte și de lucruri bune, și de lucruri rele: uneori ceilalți copii îl necăjeau, iar alteori voiau să se joace și să se împrietenească cu el. A consumat droguri, dar a avut totuși rezultate suficient de bune la învățătură pentru a obține o diplomă în consiliere și pentru a face primii pași în carieră. După absolvire, s-a căsătorit pentru prima oară; divorțul și decesul mamei sale s-au produs cam în același timp. S-a mutat în zona apuseană a Statelor Unite, unde s-a căsătorit și a divorțat din nou, înainte de a reveni în Midwest.

— Mulțumesc, am spus eu încurajator. Acum te rog să comprimi paragrafele într-o singură frază.

— Am avut parte de multă suferință, a răspuns George, dar și de multă bucurie. Mi-a plăcut viața.

— Iar acum te rog să-ți rezumi vechea poveste de viață într-un cuvânt sau două ori într-o singură expresie.

— Am trăit în prezent, a sunat răspunsul.

Recomand terapeuților să-și noteze cât mai detaliat cu putință ceea ce le spun clienții, având grijă să consemneze cuvintele, expresiile și metaforele acestora. Nu uitați că propozițiile și cuvintele sunt forme de *autodiagnoză* și, de aceea, sunt mai semnificative decât diagnosticele stabilite de specialiști. În volumul *The Heroic Client*, autorii pledează cu tărie în favoarea a ceea ce numesc „terapie dirijată de client, despre ale cărei rezultate există informații[8]". Prin aceasta vor să spună că terapeuții ar trebui să se lase *conduși* de clienți, întrucât aceștia se cunosc mai bine decât o facem sau o vom face noi vreodată. Pe deasupra, clienții sunt cei care știu și ce rezultate îi vor mulțumi. În cuvintele clienților se găsesc structurile, semnificațiile și emoțiile pe care terapeutul poate numai să le bănuiască... și, posibil, să le formuleze greșit. Procedeul pe care l-am descris aici este destinat aflării poveștilor spuse de clienți cu *propriile* cuvinte. Felul în care se descrie o persoană reprezintă de fapt identitatea sa, fiindcă aceasta *se poartă ca și cum* povestea ar reprezenta norma sa de viață.

Aflarea poveștii noi, modificate a clientului

— Închipuie-ți, i-am spus lui George, că ești redactor și ai capacitatea de a-ți modifica povestea vieții. Cum ți-ai rescrie acum povestea vieții, astfel încât să vadă lumina tiparului sub forma dorită de tine? Te rog să-mi spui pe scurt noua poveste a vieții tale.

George a răspuns că noua poveste a vieții sale nu presupune nicio schimbare legată de părinți sau de familie, deși tatăl lui ar fi jucat un rol mai activ în viața sa. La școală ar fi fost mai bine, dacă ar fi avut mai multă grijă de el însuși, și ar fi început să iasă cu fete mai devreme, însă nu s-ar mai fi căsătorit cu prima soție. Ar fi fost mai preocupat de artă și de muzică, ar fi avut mai mulți prieteni de același sex și ar fi petrecut mai puțin timp la terapie. Nu s-ar fi căsătorit nici cu a doua soție și ar fi avut mai multă încredere în sine. Nu ar mai fi consumat droguri și și-ar fi îngăduit sieși să se distreze mai mult.

— Acum comprimă noua poveste a vieții într-o singură frază, am sugerat eu.

— M-aș fi distrat mult mai mult și mi-aș fi făcut mai puține griji.

— Acum rezumă noua poveste a vieții într-un singur cuvânt sau o singură expresie.

— Bucurie, încredere, relaxare, a concluzionat George.

Aflarea felului în care s-a modificat viitorul

Apoi l-am întrebat pe George:

— Dacă ne gândim la viitor, în ce fel a fost modificat el de noua poveste a vieții? Te rog să-mi dai câteva detalii despre noul tău viitor. Ce s-a schimbat?

George a spus că va fi mai deschis față de oameni, mai sigur pe acțiunile sale, își va asuma mai multe riscuri și se va distra mult mai mult. Va parcurge diversele etape ale vieții simțind mai puțină teamă față de moarte, schimbare sau femei. Va dovedi mai multă deschidere spre învățare, legarea unor noi relații și testarea limitelor proprii. Va avea sentimentul că deține controlul și că viața sa are o direcție.

---

[8] **Client — directed outcome — informed therapy, în limba engleză, în original. (N. red.)**

— Așadar, care este fraza care rezumă povestea viitorului tău? am întrebat eu.

— Sunt plin de speranță într-un mod mai realist. Sunt mai dispus să accept viața și dragostea, a răspuns el.

— Și într-un cuvânt sau două?

— Sunt atât curajos, cât și recunoscător.

Este uimitor cu câtă promptitudine clienți precum George își creează noile povești ale vieții și schimbările din viitor. În tehnica metaforelor dirijate, terapeutul pur și simplu înlesnește exprimarea deschisă a dorințelor, visurilor, aspirațiilor și speranțelor clientului. La fel ca în cazul răspunsurilor la întrebarea-miracol („Dacă ai avea o baghetă magică și ți-ai putea modifica viața așa cum îți dorești, ce ar fi diferit?"), folosită de adepții terapiei de scurtă durată focalizate pe soluție, noua poveste a clientului și schimbările din viață sunt remarcabil de realiste (Berg și Miller, 1992; de Shazer, 1994; Miller și Berg, 1995). Clientul știe ce modificări sunt posibile în povestea vieții sale.

Prezentarea metaforei dirijate

Plecând de la premisa că povestea clientului reprezintă o metaforă despre viața sa, o ședință de terapie cu ajutorul metaforelor dirijate este similară unei ședințe de terapie cu ajutorul imageriei dirijate, în sensul că terapeutul utilizează la început imageria creată de client pentru a-i repeta, practic, povestea. Cu ajutorul limbajului, metaforelor și detaliilor despre schimbare create de client, terapeutul îl călăuzește apoi de-a lungul noii sale povești, spre o posibilă poveste despre viitor. Repetarea poveștii are efectul de a o valida și de a o face să pară mai reală. În mod normal, noua poveste a clientului este semnificativ mai scurtă decât cea veche. Cu toate acestea, este important ca atunci când repetăm povestea să inversăm acest raport și să acordăm mai mult timp noii povești și schimbărilor din viitor. Cu cât pot oferi mai multe detalii despre noua poveste, pe baza cuvintelor și ideilor clientului, cu atât aceasta devine mai reală. Situația ipotetică imaginată de client devine „realitatea" despre care vorbesc în mod convingător. Procedând astfel, nu fac altceva decât să-i împărtășesc clientului propriul vis, la urma urmei.

Iată metafora dirijată pe care i-am repovestit-o lui George și felul în care am făcut-o.

Faza de relaxare

„Iar acum, George, poți începe să te concentrezi asupra respirației. Observă cum aerul intră și iese... cum toracele și abdomenul se ridică ușor cu fiecare inspirație... și cum se relaxează toată musculatura cu fiecare expirație. Încet și ușor, firesc, simplu... răsuflare după răsuflare. Dacă se întâmplă ca un gând răzleț să îți dea târcoale, mulțumește-i pentru prezență și concentrează-te din nou asupra respirației. O răsuflare și încă o răsuflare. Dacă ți se închid ochii, nu-i nicio problemă. Respiră o dată și încă o dată..."

Locul vindecător personal

„În interiorul minții tale, poți acum să te lași purtat spre acel loc sigur, protejat și drag al vindecării și al învățării, care îți aparține ție și doar ție. Locul tău drag. Bucură-te că ești acolo...

și între timp îți voi spune poveștile vieții tale — cea veche, cea nouă și cea despre viitor."

Vechea poveste a vieții lui George

„Te-ai născut în Midwest. Școala a fost o perioadă dificilă, fiindcă ceilalți colegi te necăjeau mult. A existat și o latură frumoasă: jocurile cu prietenii. Liceul a fost o experiență pozitivă. Ai consumat droguri aproximativ zece ani. După ce ai obținut diploma de consilier, te-ai căsătorit pentru prima oară. Îți iubeai soția foarte mult, dar nu aveai încredere în ea. Ai divorțat, iar mama ta a murit cam în aceeași perioadă. Te-ai mutat în zona apuseană, te-ai recăsătorit, la început căsnicia a mers bine, apoi au apărut dificultăți și ai divorțat pentru a doua oară. După care, te-ai mutat înapoi în Midwest. Într-o singură *frază*, vechea ta viață a însemnat multă suferință, dar și multă bucurie. Ți-a plăcut cu adevărat viața. În *câteva cuvinte*, viața ta a însemnat să trăiești în prezent."

Noua poveste a vieții lui George

„Noua poveste a vieții tale nu presupune nicio schimbare legată de părinți sau familie. Cu toate acestea, tatăl tău ar fi jucat un rol mai activ în viața ta și ar fi fost alături de tine atunci când ai avut nevoie de îndrumare și afecțiune. La școală ar fi fost mai bine, pentru că ai fi avut mai multă grijă de tine și le-ai fi tras un pumn în nas câtorva puști. Ai fi început să ieși cu fete mai devreme și nu te-ai fi căsătorit cu prima soție. Te-ar fi interesat mai mult arta și muzica și ai fi avut mai mulți prieteni de același sex. N-ai fi petrecut patru sau cinci ani la terapie și nu te-ai fi căsătorit nici cu a doua soție. Într-un fel sau altul, ar fi existat mai multă siguranță în viața și în acțiunile tale, ai fi făcut mai multe lucruri care îți plac, mai ales cele care implică activități fizice. Un exemplu în acest sens ar fi fost apropierea de originile tale din Midwest. Pur și simplu, ai fi avut parte de mai multă distracție, bucurie și poftă de viață, iar grijile ar fi fost atât de neînsemnate, încât să pară aproape inexistente. Privind retrospectiv și, totodată, înainte spre noua viață, nu ai mai fi consumat droguri — în noua ta viață, pur și simplu nu ai nevoie de așa ceva pentru a te descoperi pe tine și a avea parte de fericire, liniște și bucurie. În noua ta viață, părinții tăi ar fi trăit mai mult și ți-ar fi fost alături mai mult timp. Într-o singură *frază*, te-ai fi distrat mult mai mult și ți-ai fi făcut mai puține griji. În *câteva cuvinte*, în noua viață ai avea parte de bucurie, încredere în sine și ai fi mai relaxat."

Povestea viitorului lui George

„În viitor, cel pe care ți-l vei fi creat pentru tine însuți cu ajutorul noii povești a vieții tale, vei fi mult mai deschis față de oameni... și vei ști față de cine să te manifești așa. Pur și simplu, vei fi mai sigur pe ceea ce faci și pe felul în care o faci. Pur și simplu, îți vei putea îngădui ție însuți să parcurgi firesc și cu simplitate diversele etape ale vieții. Îți vei asuma mai multe riscuri și te vei distra mai mult. Mult mai mult. Și, în mod interesant, într-un fel sau altul, nu numai că îți va fi mai puțin teamă de moarte, de schimbare și de femei, ci vei fi mai deschis spre învățare, spre legarea unor noi relații și spre testarea propriilor limite. Pur și simplu, va exista, *există* de fapt, sentimentul că deții controlul și că viața ta are o direcție. Corect? *Fraza* prin care te descrii sună așa: «Ești și vei fi plin de speranță într-un mod realist și dispus să accepți atât viața, cât și dragostea». Iar minunatele cuvinte pe care le-ai ales, cuvintele care-ți descriu noua viață, sunt *curajos* și *recunoscător* — ce minunat — curajos și recunoscător."

Confirmarea acțiunilor întreprinse în vederea vindecării/schimbării

„George, știi că noua ta viață a început deja, în acest moment, iar toate visurile, speranțele și realitatea dorite pot fi atinse. Pe când ascultai noua poveste a vieții și a viitorului tău, ideile cele noi au devenit deja o parte din tine. Pur și simplu, să fii plin de speranță într-un mod realist. Exact așa. Să găsești și să ai curajul de a fi curajos și recunoscător. Să-ți pui întrebări despre viață și să te schimbi... să te schimbi, să devii, să fii noua poveste, propriul viitor, ce viitor interesant! Viitorul tău, desigur."

Revenirea în prezent

„George, vreau să știi cât de mult apreciez curajul tău de a veni aici, dezvăluirea atâtor lucruri despre tine și încrederea ta. Îți mulțumesc. Atunci când ești pregătit, trage adânc aer în piept o dată sau de două ori, întinde-te, clipește și întoarce-te în cameră. Îți mulțumesc."

Validarea

Validarea are loc odată cu repetarea poveștilor de către altă persoană. De obicei, vechea poveste a clientului este mai lungă decât noua poveste pe care o spune. Cu toate acestea, în etapa prezentării, este important să acordați *mai mult* timp repetării noii povești și a schimbărilor din viitor în loc să recapitulați vechea poveste. Cu cât puteți adăuga mai multe detalii despre noua poveste și despre viitor, cu atât vor deveni mai reale. În momentul revenirii, vă minunați de originalitatea poveștilor și de viitorul devenit atât de interesant. Terapeutul se minunează de îndrăzneala și imaginația clientului: „Noua poveste și viitorul care te așteaptă mi se par, pur și simplu, fascinante. Nu știu ce părere ai tu, dar eu de-abia aștept!" George a plecat vizibil uimit de ceea ce reușise să facă.

A existat și o a doua ședință, ce a avut loc aproximativ șase luni mai târziu, în care George a vorbit în continuare despre lipsa unei direcții și pierderea „poftei de viață". Drept temă centrală a ședinței, am decis să folosesc conceptul de „incluziune" al lui Bill O'Hanlon, care se referea la capacitatea lui George de a manifesta *în același timp* două însușiri opuse: depresie *și* lipsă de griji, tristețe *și* veselie, câteva suferințe fizice *și* o stare de sănătate bună, amintiri plăcute *și* neplăcute. Conceptul de incluziune este un fel de reformulare ce schimbă convingerea clienților că pot exista numai într-o *singură* stare, arătându-le că viața este atât de interesantă, încât în realitate putem simți și trăi într-o anumită stare *și* în cea aparent contrară (O'Hanlon, 2003). George a părut plăcut surprins de faptul că este în regulă să fie, de exemplu, deprimat *și* lipsit de griji. În esență, ședința a constat într-o „discuție amicală", în care eu am oferit sprijinul așteptat din partea unei persoane mai în vârstă (la urma urmei, am vârsta unui bunic: 73 de ani). Senzația mea a fost că George avea nevoie să comunice cu cineva asemănător unui tată sau unui bunic, punct. Până la sfârșitul ședinței, se destinsese considerabil. Sunt încredințat că ședința anterioară de terapie cu ajutorul metaforelor dirijate, în care i-am ascultat poveștile vieții și l-am ajutat să schițeze poveștile noi despre viitor, a netezit calea spre această ședință „de consolidare".

Cine poate beneficia de pe urma metaforelor dirijate?

Când este cel mai indicat să se folosească metaforele dirijate? Există anumiți clienți pentru care sunt relevante sau adecvate? Există anumite probleme sau rezultate pe care această tehnică le abordează cu mai mult succes decât altele? Când poate terapeutul alege să folosească metaforele dirijate în locul altor tehnici, precum metaforele create de terapeut?

În general, folosesc tehnica metaforelor dirijate în cazul clienților care întâmpină dificultăți globale sau vagi în viață. Ajung la un blocaj și nu par a găsi o cale de ieșire, un înțeles sau împlinire. În loc să mă ocup de o dificultate anume (prefer să mă ocup de „dificultăți" în loc de „probleme"!), prefer să declanșez o schimbare mai amplă, globală, folosind o tehnică prin care le solicit *clienților* să-și modifice povestea de viață. Nu ofer sfaturi și nu fac sugestii, ci mă las îndrumat de felul în care și-au descris viața până în acest moment, de felul în care ar modifica-o și de felul în care aceasta le-a influențat viitorul. Cu alte cuvinte, folosesc metaforele și poveștile *create de clienți* despre propria viață și felul în care aceste metafore pot declanșa o schimbare. Prin urmare, această tehnică probabil că dă rezultate mai bune în cazul dificultăților mai degrabă imprecise decât în cazul celor precise.

Acestea fiind spuse, nu vreau să exclud varianta folosirii metaforelor dirijate atunci când clientul se confruntă cu dificultăți precise. Decât să mă ocup de un simptom izolat, de ce să nu ajut clienții să-și modifice în întregime perspectiva asupra propriei identități, asupra felului în care au ajuns în acea situație și asupra a ceea ce pot face? Această tehnică globală poate rezolva toate dificultățile de mai mică importanță și poate în același timp să ofere o bază solidă de la care acea persoană să pornească în rezolvarea problemelor precise din viitor. (Și când spun asta, recunosc că tehnica poate reflecta ceva din propria mea lipsă de îngăduință față de ceea ce poate părea a fi o dificultate neînsemnată). Obținerea acestei „imagini de ansamblu" mă face să-mi pun întrebări precum: „De ce să mă ocup de mărunțișuri în loc să mă ocup de chestiunile importante, dacă durata limitată a unei ședințe poate fi folosită pentru găsirea unei soluții mai cuprinzătoare?" De vreme ce soluțiile prezentate clienților le aparțin din capul locului, consider că rolul meu este doar de a încuraja găsirea propriilor idei și a propriei capacități de schimbare, la scară globală, în toate aspectele ce îi definesc ca persoană.

În utilizarea standard a metaforelor în terapie, terapeutul creează metafore pe baza propriei interpretări asupra nevoilor clientului. Un terapeut receptiv poate crea metafore eficiente îndeajuns de echivoce astfel încât clienții să poată alege ceea ce consideră că va da rezultate. Însă eu mă întreb de ce să depui efortul de a crea (sau de a adapta) metafore pentru clienți, când aceștia îți pot oferi singuri propria poveste despre trecut *și* modalitatea prin care o pot modifica?

Tehnica prezentării metaforei

Povestirile au ceva hipnotic prin natura lor. Dacă adăugați la aceasta faptul că am pregătire în metodele ericksoniene, nu vi se va părea deloc surprinzător că repetarea poveștilor clienților mei este realizată într-o manieră hipnotică, cu ajutorul structurilor lingvistice hipnotice (a se vedea Battino și South, 2005, anume capitolul despre structurile lingvistice). Cu toate că anumite cunoștințe despre domeniul hipnozei pot fi de folos, acestea nu sunt necesare pentru a folosi metaforele dirijate în felul descris de mine. Întrucât toate povestirile au o calitate hipnotică, adesea este de ajuns să-ți exploatezi la maximum abilitățile de povestitor, fiindcă poate fi suficient pentru a captiva și a atrage clientul în procesul de ascultare. (Pentru îndrumări referitoare la îmbunătățirea abilităților de povestitor și la folosirea eficientă a tonului de povestitor, a se vedea Burns, 2012, 2011.)

În general, le sugerez clienților să închidă ochii, pentru a reduce la minimum riscul de distragere a atenției. Le spun că pot începe oricând doresc și că pot rămâne cu ochii deschiși, dacă vor, însă fără a privi spre ceva anume. Atunci când încep să-i spun clientului noua poveste, de obicei îl întreb dacă este în regulă să-l țin de mână. Dacă este de acord, atunci îl țin de mână până când termin de spus povestea nouă și cea despre viitor. Acest gest pare să facă cele două povești să pară mai reale pentru client. Contactul fizic oferă și o senzație mai puternică de protecție și de siguranță. Întrucât, atunci când li se spune o poveste, mulți oameni își amintesc cum li se spuneau povești în copilărie, gestul de a ține mâna poate trezi amintiri despre plăcerile copilăriei.

Atunci când repet poveștile clienților, nu pot repeta decât poveștile *de suprafață* pe care mi le-au spus. (În gramatica transformațională, termenul *structură de suprafață* se referă la înțelesul lingvistic parțial al unui enunț, pe când *structura de adâncime* reprezintă un enunț suficient de detaliat, ce conține întregul înțeles lingvistic.) Arta unei comunicări eficiente a metaforelor dirijate ține în primul rând de un mod precis de folosire a unui limbaj vag. Un exemplu ar fi acesta: „Atunci când pășești în viitor, ce lucruri noi și interesante pentru și despre tine vei descoperi?" Partea precisă sau clară a enunțului este *„vei* descoperi", iar partea vagă este „ce lucruri noi și interesante".

A doua condiție a unei comunicări eficiente a metaforelor dirijate este ca terapeutul să se asigure că face suficiente pauze, pentru ca în mintea clientului să se poată declanșa procesele mentale care îi vor permite să găsească asocierile și detaliile relevante.

Metaforele dirijate pot fi prezentate oral clientului în cadrul unei ședințe de terapie, așa cum am arătat în cazul lui George, sau pot fi propuse sub forma unei teme scrise pentru acasă. Dacă folosiți cea de-a doua tehnică, veți ruga clientul să formuleze în scris, pe scurt, vechea poveste, vechea frază sau vechiul cuvânt, apoi noua poveste, noua frază sau noul cuvânt, urmate de povestea, fraza sau cuvântul despre viitor. Cu toate că redactarea în sine poate fi un proces eficient și suficient prin sine însuși, puteți ruga clienții și să-și aducă temele la următoarea ședință de terapie, pentru a le analiza la cabinet (L'Abate, 2004).

Conceptul de metaforă dirijată, așa cum l-am prezentat, se bazează pe terapia prin metafore a lui Kopp (1995) și pe domeniul imageriei dirijate. Este întemeiat pe premisa că poveștile clienților *sunt* metaforele vieții lor, așa cum au fost, sunt și pot fi. Pe deasupra, tehnica metaforelor dirijate își are originea în terapia narativă, în tehnica pseudoorientării în timp (*pseudo-orientation in time*), în terapia „pe axa timpului" (*timeline therapy*), în tehnica schimbării istoriei personale (*changing personal history*), în abordările orientate pe soluție, precum și în utilizările standard ale metaforei în terapie. Am descoperit că este o modalitate rapidă de a-i ajuta pe clienți să-și rezolve dificultățile prin folosirea propriilor metafore într-o manieră structurată.

Referinţe bibliografice

Achterberg, J. (1985). *Imagery in Healing*. Boston: Shambala.

Achterberg, J., Dossey, B. şi Kolkmeier, L. (1994). *Rituals of Healing: Using Imagery for Health and Wellness*. New York: Bantam Books.

Battino, R. (2000). *Guided Imagery and Other Approaches to Healing*. Carmarthen, Regatul Unit: Crown House.

Battino, R. şi South, T. L. (2005). *Ericksonian Approaches: A Comprehensive Manual* (ediţia a doua). Carmarthen, Regatul Unit: Crown House.

Berg, I. K. şi Miller, S. D. (1992). *Working with the Problem Drinker: A Solution-Focused Approach*. New York: Norton.

Burns, G. W. (2012) *101 poveşti vindecătoare pentru adulţi. Folosirea metaforelor în terapie*, trad. Daniela Ştefănescu, Bucureşti: Editura Trei.

Burns, G. W. (2011) *101 poveşti vindecătoare pentru copii şi adolescenţi. Folosirea metaforelor în terapie*, trad. Cristian Fulaş, Bucureşti: Editura Trei.

de Shazer, S. (1994). *Words Were Originally Magic*. New York: Norton.

Duncan, B. L., Miller, S. D. şi Sparks, J. A. (2004). *The Heroic Client: A Revolutionary Way to Improve Effectiveness Through Client-Directed, Outcome-Informed Therapy*. San Francisco, California: Jossey-Bass.

Kopp, R. R. (1995). *Metaphor Therapy: Using Client-Generated Metaphors in Psychotherapy*. New York: Brunner / Mazel.

L'Abate, L. (coord.). (2004). *Using Workbooks in Mental Health: Resources in Prevention, Psychotherapy, and Rehabilitation for Clinicians and Researchers*. New York: Haworth Press.

Miller, S. D. şi Berg, I. K. (1995). *The Miracle Method: A Radically New Approach to Problem Drinking*. New York: Norton.

Naparstek, B. (1994). *Staying Well with Guided Imagery*. New York: Warner Books.

O'Hanlon, B. (2003). *A Guide to Inclusivity Therapy: 26 Methods of Respectful Resistance-Dissolving Therapy*. New York: Norton.

Amuțită de frică

Metafore orientate spre obiectiv și metafore multiplu încorporate, într-un caz de disfonie psihogenă

CAROL A. HICKS-LANKTON

Povestea colaboratorului — o perspectivă personală și profesională

Carol Hicks-Lankton, absolventă de masterat, este terapeut marital și de familie și lucrează în practica privată în Pensacola, Florida, unde analizează capacitatea creatoare a indivizilor de a înfrunta greutățile vieții și de a îmbrățișa cadrul tot mai larg al experienței ce își găsește în mod inevitabil expresia în metafora terapeutică. Renumită la nivel internațional pentru atelierele despre metaforele hipnotice pe care le organizează, Carol declară următoarele: „Mi-au plăcut dintotdeauna poveștile și puterea lor de a stimula gândirea, emoțiile și experiența directă prin identificarea cu personajul principal". Esențială în activitatea sa este încuviințarea pe care o acordă tuturor clienților de a-și urma inspirația venită *dinăuntru*.

Un ilustru discipol al lui Milton Erickson, Carol a fost impresionată în mod deosebit de felul în care acesta întrebuința poveștile și, mai târziu, a scris, în calitate de coautor, două volume de referință despre hipnoterapia ericksoniană și despre poveștile terapeutice orientate spre obiectiv (a se vedea secțiunea bibliografică). În prezent, scrie o nouă carte, intitulată *Setting the Mind to It*, care este dedicată încurajării împlinirii planificate a dorințelor.

Prezentarea capitolului

Carol ne poartă în lumea unei femei de 51 de ani, pe care trecutul abuziv și traumatic a lăsat-o, la propriu, amuțită de frică. Cum începi să comunici cu cineva căruia îi este greu să comunice singur? În capitolul de față, vedem cum poveștile terapeutice pot deschide căi de comunicare, pot scoate la lumină resursele clientului — cum ar fi capacitatea clientei de față de a se exprima cu ajutorul poeziei — și pot spori atât speranța, cât și încrederea. Fiecare ședință vine ca o continuare a celor dinainte, oferind cu atenție metafore și imagerie dirijată pentru a încuraja evoluția clientei și culminând cu o metaforă multiplu încorporată — o poveste într-o poveste într-o poveste. Metafora este prezentată pe coloane, ceea ce ne permite să urmărim atât poveștile pe măsură ce sunt istorisite, cât și să înțelegem rațiunea de a prezenta anumite elemente specifice fiecărei povestiri. Metaforele, care se inspiră dintr-o varietate de surse, se suprapun peste problemele, dificultățile sau greutățile cu care se confruntă clienta; oferă resurse, abilități sau concepte reformulate;

și creează cu grijă posibilitatea de a obține alte rezultate, ce corespund obiectivelor clientei de a-și reconsidera și reinterpreta trecutul traumatic, precum și de a-și redobândi capacitatea de mult pierdută de a-și face auzit glasul și de a se exprima nestingherit.

Caracteristicile terapeutice

Problemele abordate

- Disfonie
- Abuz
- Cruzime
- Traume din trecut
- Tentative de sinucidere în trecut

Resursele dezvoltate

- Deprinderea capacității de a fi calmă și relaxată
- Construirea speranței
- Dezvoltarea unor abilități de comunicare eficientă
- Dezvoltarea exprimării de sine
- Dezvoltarea capacității de a avea încredere
- Reimaginarea trecutului
- Capacitatea de a depăși o pierdere

Rezultatele vizate

- Responsabilizare
- Reziliență
- Tărie
- Calm
- Exprimare deschisă

Judy a venit la terapie la vârsta de 51 de ani, căutând cu disperare un tratament pentru o tulburare anxioasă care se manifesta sub forma incapacității aproape totale de a vorbi. Cuvintele păreau să-i rămână în gât. Evident, disfonia de care suferea a împiedicat-o în bună măsură să poarte cu mine discuția necesară despre copilăria sa marcată de multiple abuzuri, despre debutul recent al misteriosului sindrom, despre ipotezele numeroșilor medici la care fusese, care trăseseră în cele din urmă concluzia că simptomul este de natură psihogenă.

Judy a reușit să-mi spună că disfonia a apărut pentru prima oară cu un an în urmă, după o boală, și că la început s-a crezut că este vorba despre astm sau o obstrucție a căilor aeriene superioare. A îndrăznit să dea câteva informații posibil relevante despre istoricul medical, legate de faptul că ea și frații ei fuseseră frecvent sufocați și torturați de părinții adoptivi, care decedaseră amândoi recent.

Judy nu era în stare să spună prea multe în timpul ședințelor, în schimb plângea, înclina din cap și intra într-o stare de calm și receptivitate atunci când îi spuneam povești. La ședința următoare, aducea poezii ce redau esența spuselor mele din săptămâna precedentă și ilustrau felul în care asimilase informațiile. Își exprima poveștile în scris după ce le asculta pe ale mele în timpul ședințelor.

Evaluarea

Cu ajutorul poeziilor, am aflat detalii despre abuzurile din copilărie și faptul că, fiind deznădăjduită, încercase de două ori să se sinucidă înainte de absolvirea liceului. Ulterior s-a căsătorit cu un bărbat abuziv, a născut doi copii, a divorțat, iar în prezent este în relații bune cu copiii, acum adulți. Se ocupase de o afacere prosperă cu antichități înainte de a se îmbolnăvi, iar în prezent avea o relație sănătoasă cu un bărbat înțelegător. Defectul de vorbire o îngrădea teribil și spera că aceasta avea să fie ultima dată când este nevoită să-și spună îngrozitoarea poveste și că, spunând-o, o va putea reinterpreta, își va putea vindeca rănile, va putea găsi iertare pentru sine și ceilalți, va putea înlocui anxietatea cu relaxarea și se va putea exprima nestingherit.

În continuarea evaluării, am început să-i arăt lui Judy câteva tehnici de relaxare, pentru a stabili dacă este capabilă să se relaxeze. De asemenea, mă întrebam în ce fel îi va influența starea de relaxare capacitatea de a vorbi. Voiam să-i încurajez capacitatea de obținere și menținere a unei stări de calm, cu ajutorul căreia să poată izola și revedea evenimentele traumatice din trecut, pe care să le putem reinterpreta și asocia cu relaxarea. Am rugat-o să-și concentreze atenția asupra respirației și pur și simplu să treacă în revistă ceea ce-mi spusese, fără să vorbească. I-am vorbit despre obiectivele terapeutice și despre ceea ce poate realiza, dacă își propune să-și regăsească capacitatea de mult pierdută de a-și face auzit glasul și de a se exprima nestingherit. I-am vorbit despre controlarea și regândirea amintirilor traumatice, astfel încât să-și poată imagina copilăria fericită și protejată de care nu avusese parte niciodată. I-am vorbit despre concepția lui Milton Erickson cum că „nu e niciodată prea târziu să ai parte de o copilărie fericită". În timp ce vorbeam, Judy a căpătat o stare de calm și relaxare, iar pe obraji îi curgeau întruna lacrimi tăcute. Cu toate că starea de relaxare a părut să-i prindă bine, avea în continuare probleme de vorbire atunci când s-a trezit. Aici s-a încheiat prima noastră ședință.

Resursele, punctele tari și abilitățile clientului

Mergând pe un drum călăuzit

Atunci când s-a întors pentru a doua ședință, Judy mi-a adus următoarea poezie scrisă de mână, despre speranța pe care o simțise după prima ședință.

O mică rază de speranţă, iată ce am simţit când am vorbit cu tine,
Chiar dacă lacrimile-mi şiroiau, am simţit că va fi bine.
Numai speranţa m-a ţinut în viaţă, speranţa că-mi voi găsi raţiunea de a trăi, puţină linişte sufletească,
Zile mai însorite, să-mi lumineze viaţa, să-mi usuce lacrimile, să schimbe rău-n bine.
Ştiu că lucrurile rele nicicând nu vor dispărea,
Dar mă poţi ajuta să le găsesc un loc altundeva.
Gândurile ce nu-mi dau pace nu au de ce zăbovi,
Mi-ar fi mai bine fără ele, întreagă m-aş simţi.
Să-mi depăn trista poveste pentru ultima dată aş vrea
Şi apoi să-mi văd de viaţă, o zi şi înc-o zi, şi tot aşa.
Îmi place jocul de-a închipuirea, răul schimbat în bine,
Să îndrept lucrurile greşite şi să uit de ele, aşa cum se cuvine.
Apoi, când norii de furtună se strâng în preajma mea,
Doar închid ochii şi razele îmi luminează calea.
Mergând pe-acelaşi drum, e greu să nu te împrieteneşti
Şi-i mulţumesc Celui de Sus că mi-ai ieşit în cale să mă călăuzeşti
Spre liniştea din suflet, spre-o rază de speranţă.

De voi găsi nepreţuitele comori, îmi voi recăpăta puterea
De-a înfrunta piedicile vieţii în fiecare zi
Şi apoi să-mpart, poate, speranţa cu încă cineva.

Prin această interacţiune, au devenit evidente câteva puncte tari. Abilităţile scriitoriceşti şi de comunicare ale lui Judy erau excelente. Avea capacitatea de a nădăjdui şi de a crede în vindecare, nu doar în vindecarea problemei de vorbire, ci şi în cea a traumei care îi marcase viaţa. Era dispusă să se încreadă într-un străin, deşi experienţele din trecut nu veneau în sprijinul unei astfel de alegeri. Am rugat-o destul de repede să intre într-o stare de contemplaţie şi pur şi simplu să privească un tablou care înfăţişa o cărare mărginită de copaci, în timp ce îi spuneam să-şi închipuie că tabloul este o poartă spre o altă dimensiune, prin care poate trece pentru a se plimba prin păduri imaginare.

Nu era o metaforă convenţională, ci mai degrabă imagerie dirijată, pe care o putea folosi pentru introspecţie şi pentru a crea condiţiile potrivite pentru aprecierea punctelor sale forte şi a propriei valori. Imageria dirijată a ajutat-o să pătrundă în adâncul sinelui, în acelaşi fel în care un om păşeşte pe o cărare ce duce în adâncul pădurii. Cărarea ducea spre un loc sigur şi vindecător. Am îndrumat-o să-şi închipuie că îi iese în cale un râu ce străbate pădurea şi pe malul lui se întâlneşte pe ea însăşi. I-am amintit de oglinzile aşezate în unghi din marile magazine şi de felul în care se vede pe sine în oglinda centrală şi, dacă se uită în dreapta şi în stânga, vede un şir infinit de imagini tot ale propriei persoane, ca apele curgătoare ale unui râu. I-am sugerat să privească adânc în ochii persoanei din oglinda centrală, ea însăşi la vârsta actuală, şi să-i transmită următorul mesaj de încurajare: „Te accept necondiţionat în acest moment". Apoi i-am sugerat ca, în momentul în care se priveşte pe sine multiplicată la infinit în partea stângă, să-şi închipuie că se întoarce în timp, că întinereşte tot mai mult, cu săptămâni, luni şi ani, până când se transformă într-un bebeluş nevinovat tocmai adus pe lume. În acest context, am încurajat-o să transmită mesajul de acceptare tuturor versiunilor sale mai tinere şi să-şi revadă pur şi simplu toată viaţa în felul în care declară oamenii că li se întâmplă după experienţele în pragul morţii. Viaţa, spun ei, le trece prin faţa ochilor, totul devenind dintr-odată clar şi căpătând un înţeles cât se poate de limpede. Nu cunoşteam toate nenorocirile din viaţa lui Judy, dar ştiam că este important pentru vindecarea ei să şi le poată aminti altfel decât se întâmplaseră şi să accepte acea parte traumatizată din ea, care fusese bătută, învinovăţită şi sufocată.

Am sfătuit-o să-şi revadă viaţa cu detaşare, ca şi cum ar privi obiectiv orice formă de viaţă, barcă, barjă sau lemn plutitor care ar trece plutind pe lângă ea pe apele râului lângă care îşi închipuie că stă. Am îndemnat-o să transmită mesajul de acceptare întregului şir de versiuni ale sale, ca şi cum ar fi un râu vrăjit cu apă oxigenată ce ar căuta rănile ascunse şi s-ar învolbura pentru a le curăţa şi vindeca. Un accent special a fost pus pe strângerea legăturii cu ea însăşi ca bebeluş, pentru a-şi confirma existenţa, a-şi întâmpina cu bucurie naşterea, a se strânge în braţe cu afecţiune şi a se preveni despre încercările prin care va trece în viitor. Însă, de data aceasta, avea să fie sprijinită de o versiune a sa plină de resurse, care s-a întors din viitor pentru a-i oferi încurajare şi încredere în sine.

O poveste despre regenerare

În timp ce Judy reflecta la sugestiile de mai sus, i-am vorbit despre mutarea plantelor dintr-un ghiveci în altul şi despre satisfacțiile oferite de eliberarea forței vitale ce a fost împiedicată și sufocată de un ghiveci îngust, lipsită de substanțele nutritive și îngrijirea necesară. Întrucât tocmai mă ocupasem eu însămi de această îndeletnicire, eram cu gândul la ea și-i vedeam la propriu urmele sub unghii, iar situația plantelor ținute captive semăna cu experiența trăită de Judy, în sensul că plantele reușesc să se agațe stăruitor de viață, însă aproape într-o stare de anabioză. Am ilustrat acest fenomen de supraviețuire printr-o digresiune despre filmul *Harold și Maude*, descriind felul în care înțeleapta Maude l-a luat sub aripa ei protectoare pe tânărul și tulburatul Harold, pentru a-i dezvălui complexitatea vieții în toată splendoarea ei, întrucât mama lui nu se achitase cum se cuvine de această sarcină. Am descris diversele peripeții prin care trec cei doi protagoniști pe măsură ce Harold își revine, începând cu felul în care se întâlnesc pentru prima oară, în timp ce participă de plăcere la înmormântarea unei persoane pe care niciunul dintre ei nu o cunoaște. Am descris cu multă minuțiozitate scena în care cei doi dau peste un copac cu rădăcinile îngrozitor de încâlcite, care se luptă să supraviețuiască într-un ghiveci mult prea mic, sufocat de gaze de eșapament, lipsit de lumina soarelui, pe o stradă străbătută în grabă de necunoscuți orbi la suferința sa deznădăjduită. Maude însă a observat copacul și și-a dat seama într-o clipă că merită o viață mai bună. Împreună cu Harold, a ridicat ghiveciul cu copac, l-a pus într-o camionetă și l-a dus pe ascuns într-o zonă împădurită, vastă și plină de viață, unde a scos copacul din ghiveciul care îl gâtuia. Apoi au săpat o adâncitură jilavă și fertilă în trupul primitoarei Mame-Naturi și au plantat plini de respect copacul, urându-i să crească liber și puternic, să poată respira nestingherit și să-și elibereze întreaga forță vitală.

Atunci când a revenit după a doua ședință, Judy a adus un aranjament multicolor de flori pe care le cultivase și le culesese pentru mine. De asemenea, a adus încă o poezie, în care descria cum merge pe o cărare și întâlnește o versiune mai tânără a sa, de care are grijă. Am simțit un respect profund pentru tăria acestei cliente. În timpul ședinței, am rugat-o să vorbească despre întâmplările pe care le rememorase săptămâna precedentă. Încă poticnindu-se la vorbă, a început să-mi spună cum își îngrijea tatăl aflat pe patul de moarte, dar chiar și atunci acesta îi arunca vorbe de ocară. Pentru prima oară totuși, în timp ce îmi vorbea despre criticile și pretențiile tatălui, Judy s-a exprimat dintr-odată cu siguranță, claritate și stăpânire, relatându-mi cum i-a dat replica tatălui pentru prima oară în viața ei, spunându-i că nu are nevoie de banii lui și că s-a săturat să aibă grijă de o persoană atât de răuvoitoare, sarcastică, manipulatoare și josnică!

I-am spus lui Judy că vreau să-i includ povestea în capitolul de față, deoarece forța și blândețea ei sunt sursa de inspirație pentru mine. Am întrebat-o dacă îmi poate împărtăși înfiorătoarea ei poveste suficient de amănunțit, astfel încât s-o poată da într-adevăr uitării. S-a exprimat mai clar decât înainte și mi-a vorbit despre suferința ei simțindu-se în siguranță. Mai târziu, și-a așternut pe hârtie întreaga poveste a vieții, începând cu momentul în care s-a trezit într-un orfelinat la vârsta de cinci ani și a aflat că ea și frații ei urmează să fie încredințați spre adopție unui cuplu. Viața de vis a fraților s-a transformat curând în cel mai urât coșmar, căci părinții adoptivi au început să dea dovadă de o cruzime de neimaginat. Judy a descris cu atenție fiecare detaliu, de parcă l-ar fi aruncat într-un foc regenerator. De asemenea, a adăugat o poezie intitulată „Copila pierdută", din care am extras un fragment, pentru a încheia capitolul de față. Poezia exprimă recunoștința lui Judy față de recunoașterea răului care i-a fost făcut, căci „copilului pierdut îi place când îi spui că n-a meritat atâta suferință".

Un vârf de cucerit

La următoarea ședință, i-am spus lui Judy o poveste despre Robert, fiul lui Milton Erickson, care, pe vremea când își petrecea adolescența în Phoenix, Arizona, cerea ajutorul înțeleptului și ilustrului său tată ori de câte ori se confrunta cu o problemă. Identificându-se cu Robert, Judy își putea închipui că simte influența unui tată afectuos și tolerant, de care nu avusese parte. I-am explicat că tatăl dădea întotdeauna același răspuns monosilabic la fiecare întrebare. Arătând cu degetul spre muntele numit „Squaw Peak", spunea doar atât: „Urcă". Atunci Robert nu mai avea de ales și trebuia să escaladeze muntele, frământându-și în minte întrebarea. Am descris cum decurge de obicei escaladarea unui astfel de munte și stările de frustrare, de suferință, de teamă, de izolare și de îndoială prin care trece cățărătorul. Am îndemnat-o pe Judy să intre în starea de relaxare și de receptivitate, în timp ce remarcam că Robert fusese îndeajuns de norocos să aibă parte de un tată suficient de înțelept pentru a-și da seama că fiul său este cel mai în măsură să-și rezolve propriile probleme și că „ajutorul" tatălui constă în a-l îndruma pur și simplu spre propriul inconștient, unde poate găsi cele mai bune răspunsuri la întrebările care nu-i dau pace. I-am propus lui Judy foarte explicit să se identifice cu acest tată ideal imaginar ca și cum ar fi fost propriul ei tată. La urma urmei, permisiunea și confirmarea acordate de acesta erau la fel de valabile pentru ea, la fel cum fuseseră și pentru Robert Erickson. După ședința respectivă, Judy a adus o poezie intitulată „Urcușul meu pe munte". Poezia vorbea despre experiența unei copile care urcă pe munte împreună cu tatăl ei și despre găsirea „copilului interior":

> Din nou am întâlnit copila singuratică, ce-mi aștepta
> venirea.
> I-am luat mâna într-a mea și am ajutat-o să ajungă în vârf.
> Știam amândouă că cealaltă are răspunsurile ce ne pot
> domoli durerea
> Și-aveam nevoie de tăria celeilalte pentru a cuceri vârful.

Judy era acum pregătită să se întoarcă în trecutul ei înfricoșător, pentru a-și mărturisi rușinea și teama și a se elibera. A scris despre un puternic sentiment de liniște la moartea mamei sale adoptive, dat de gândul că aceasta nu avea să se mai întoarcă. S-a întrebat dacă ar trebui să se simtă vinovată din cauza sentimentului de ușurare. Judy și-a exprimat cu claritate obiectivele cele mai importante: „Vreau ca fata pierdută de pe cărare să simtă mângâierea, dragostea și compasiunea pe care le pot oferi. Vreau să simtă prețuirea pe care consider că o merită. Vreau să vadă lumea plină de fericire și speranță și să înceapă să iubească din toată inima. Vreau să-i alung teama, s-o ajut să devină puternică și să găsească puterea de a sfărâma lanțurile de care este încă legată. Vreau s-o ajut să găsească o cale de a merge mai departe și de a privi spre viitor, iar întâmplările triste care nu-i dau pace să fie date uitării pentru totdeauna, îngropate pe vecie, așa cum s-a întâmplat la înmormântarea mamei sale".

Rareori este comunicat un plan terapeutic într-un mod mai reușit ca acesta. Incredibila receptivitate a lui Judy față de metafore de până atunci a fost indiciul care mi-a permis să continui cu o intervenție metaforică și mai detaliată, care a abordat fiecare dintre obiectivele sale declarate.

O metaforă multiplu încorporată

Am folosit modelul metaforei multiplu încorporate drept o structură în care am inclus mai multe povești orientate spre obiectiv, despre complexele chestiuni ale stabilirii unei valori incontestabile, eliberării de rușine, iertării părinților și capacității de a te exprima deschis. Această structură este prezentată detaliat în volumul *The Answer Within* (Lankton și Lankton, 1983) și presupune istorisirea nu uneia, ci a mai multor povești orientate spre obiectiv, menite să pună sub semnul întrebării convingerile limitative, să ajute la redobândirea și dezvoltarea emoțiilor preferate, să ilustreze și să încurajeze comportamentele dorite. În cazul de față, scopul a fost să-i ofer lui Judy șansa de a modifica și a depăși vechile traume, de a-și lua adio de la grozăviile trecutului, de a-și clarifica dorințele cele mai profunde și de a-și propune cu fermitate să-și manifeste dorințele. Voiam să se detensioneze, să-și facă auzit glasul și să dea frâu liber emoțiilor legate de toate experiențele trecutului.

Poveștile, în forma în care i le-am spus lui Judy, sunt prezentate în coloana din partea stângă, în timp ce în coloana din partea dreaptă am încercat să descriu o parte din raționamentele și motivațiile care au stat la baza alegerii limbajului și a conceptelor, și să ilustrez relevanța poveștilor.

Începe prima poveste. Bărbatul cânta la flaut în orchestra simfonică. Avea un talent excepțional. Într-o zi, deși nu-i stătea în fire s-o facă, a îndrăznit să-l contrazică pe dirijor, care l-a criticat aspru, trântindu-i verde în față niște vorbe usturătoare de genul: „Tacă-ți gura! Cum îndrăznești să-mi întorci vorbele?" Aproape imediat, buzele bărbatului s-au umflat atât de mult, încât n-a mai fost în stare să cânte la flaut. Familia îndurerată l-a dus la mulți medici, căutând un tratament medical, care nu avea niciun efect asupra suferinței sale emoționale. În cele din urmă, bărbatul a fost trimis la Milton Erickson, care l-a ascultat cu atenție pe bărbat în timp ce-și istorisea povestea înfiorătoare a trecutului plin de abuzuri: tatăl lui le interzisese tuturor fiilor să-i întoarcă vorba sau să protesteze față de autoritatea exagerată pe care o exercita asupra lor într-un mod tiranic. Poate că tatăl avea intenții bune, însă neînduratoarea devalorizare a propriilor copii în avantajul dorinței sale egoiste de control înăbușise practic forța vitală a acestora, făcându-i să se ghemuiască de frică și să țină totul în ei, ca și cum supraviețuirea lor ar fi depins de asta. Erickson a ascultat cu atenție trista

Am ales această poveste datorită paralelelor dintre viața personajului și cea a clientei, personajul dezvoltând un simptom (inflamația buzelor) ca reacție la comportamentul unui adult abuziv, la fel cum i s-a întâmplat clientei cu boala ei, obstrucția căilor respiratorii. În ambele cazuri, simptomul împiedica semnificativ capacitatea de a da frâu liber acelor impulsuri ce fuseseră înăbușite cu de-a sila. De asemenea, personajul principal a fost supus multor evaluări fizice, fără găsirea vreunui remediu pentru acest simptom asociat stresului.

Clientei i-a fost confirmat faptul că supraviețuirea ei depindea de conformarea la pretențiile părinților. Însă, în ambele cazuri, circumstanțele s-au schimbat, iar acum supraviețuirea și remisia simptomelor presupuneau tocmai exprimarea emoțiilor ce fuseseră înăbușite de nevoie.

poveste, iar la sfârșit i-a comunicat bărbatului că boala sa poate fi vindecată, însă va fi nevoie să dea frâu liber întregii amărăciuni otrăvite, revolte, furii și dureri care se strânseseră de-a lungul vieții sale pline de suferință. Bărbatul era disperat, dar încă îi era teamă să-și asume riscul de a-și exprima emoțiile, un lucru ce îi fusese recomandat acum, însă anterior îi fusese interzis. A întrebat jalnic dacă Erickson nu poate pur și simplu să-i dea un medicament care să-i vindece umflătura. Erickson i-a poruncit autoritar: „Încetează să mai cerșești medicamente și exprimă-ți odată emoțiile, așa cum ți-am spus!" La auzul acestor cuvinte, bărbatul a izbucnit într-un atac „cât se poate de insultător" chiar la adresa lui Erickson, aruncând cu jigniri și vărsându-și furia într-o dezlănțuire de emoții ce așteptau de mult să fie exprimate. Fiecare om trebuie să găsească curajul de a-și exprima emoțiile adunate în timp și înăbușite, în același mod atent, profund și dătător de încredere. Poți s-o faci chiar acum din locul tău protejat. Nu ai de ce să te grăbești, îți poți exprima emoțiile oricând dorești, chiar și acum, în timp ce eu vorbesc despre alte lucruri.

Aceasta este o sugestie indirectă menită să-i ofere clientei permisiunea directă de a-și analiza și a-și exprima ea însăși acele emoții pe care fusese nevoită să și le refuleze.

Începe a doua poveste. Pinguinii imperiali care trăiesc în Antarctica fac an de an o călătorie de peste 110 kilometri spre zonele de împerechere în cele mai aspre condiții imaginabile. Aceasta este o poveste de dragoste și de aventuri, de proporții grandioase.

Marșul pinguinilor este un documentar sugestiv intitulat, realizat de National Geographic, ce surprinde tăria, perseverența și incredibila forță a instinctului de supraviețuire, pe care suntem cu toții condiționați genetic să-l ascultăm orbește. Răspunzând la un semnal nevăzut, și totuși puternic, păsările ies pe neașteptate, toate odată, din apele dătătoare de viață și își încep călătoria incredibil de anevoioasă, străbătând cu pași târșiți întinderea înghețată a patriei lor peste măsură de aspre, absolut neîndurătoare. Cei care supraviețuiesc istovitoarei călătorii ajung în zonele de împerechere și încep să aleagă perechea pentru anul respectiv. Se transmit indicii, se încheie legăminte, iar dansul dragostei începe, culminând cu apariția miraculoasă a oului, ce trebuie lăsat în grija protectoare a tatălui, în timp ce mama, acum înfometată, trebuie să refacă drumul de aproape 110 kilometri, pentru a se hrăni și

Am ales această poveste drept un context potrivit pentru a încuraja incredibila îndrăzneală, forță, hotărâre și voință de supraviețuire de care consider că dă dovadă clienta, ce își subapreciază însă aceste calități. Am sperat ca prin admirația trezită de pinguini, care întruchipează calitățile de mai sus, va putea descoperi și aprecia forța de care ea însăși dă dovadă. Din nou, asprimea mediului în care trăiesc pinguinii oglindește mediul abuziv din care provenea Judy.

De asemenea, am vrut ca povestea să fie un prilej de a accentua miracolul neprețuit al existenței lui a-și recăpăta forțele, ca să-și poată hrăni puiul. Între timp, tații țin grijulii și nesiguri pe labele picioarelor neprețuitul ou ce adăpostește o nouă viață și se înghesuie unii în alții, pentru a se proteja de iarna antarctică mohorâtă și geroasă, cu vânturile ei cumplite ce ating uneori peste 160 de kilometri pe oră, fără să mănânce nimic luni în șir, căci au părăsit oceanul dătător de viață. Nimic nu îi va ajuta să supraviețuiască, ci vor avea parte numai de încercări grele și împrejurări potrivnice — cu toate acestea, se agață stăruitor de viață, așteptând întoarcerea mamelor. Puii încep să iasă din ou și trebuie hrăniți neîntârziat sau vor muri. Mamele se află în lunga călătorie de întoarcere. În mod miraculos, cele mai multe se întorc chiar în ultimul moment și își recunosc perechea și odrasla, pe care n-au văzut-o de când a ieșit din ou. Puii sunt dați din nou mamelor, pentru a primi substanțele nutritive dătătoare de viață. Tații, care deja au pierdut peste jumătate din greutatea corporală și nu s-au mai hrănit de luni întregi, trebuie să se întoarcă în zonele de hrănire. Părinții fac schimb de locuri iar și iar pentru a-și crește puii, pe măsură ce aceștia devin conștienți, necunoscând nimic altceva în afară de realitatea dură în mijlocul căreia au venit pe lume — dar și forța înnăscută, impregnată în însăși ființa lor, de a supraviețui și chiar de a se dezvolta, drept exemple ale înseși forței vitale, ale importanței și valorii remarcabile și incontestabile pe care tu o ai prin simplul fapt că ești în viață. Fiecare ființă își dă seama că se poate încrede în instinctul și în capacitatea de a avea încredere în forța propriei identități. O simți în adâncul tău, o lași să ți se strecoare în inimă și în aerul ce-ți pătrunde în piept cu fiecare respirație miraculoasă — te lași respirat de însăși măreața forță vitală care te străbate, încurajându-te să-ți exprimi propriul mod de a înțelege, de a fi și de a trăi...

Judy înseși și de a o îndemna să aibă grijă de „neprețuitul oul ce adăpostește o nouă viață", reprezentând-o pe ea însăși, cu același respect și aceeași seriozitate cu care tații pinguin își protejează oul.

Aici Judy este îndemnată metaforic să se identifice cu puii care eclozează, ce capătă conștiință în mijlocul acestei realități crâncene. Aici modific intenționat pronumele în mijlocul frazei, pentru a trece la o sugestie indirectă, ce se referă din nou în mod direct la incontestabila importanță și valoare ale lui Judy. Sugestiile următoare o îndeamnă și ele să simtă forța vitală care o străbate.

Începe a treia poveste. Să ne împăcăm cu pierderea unui părinte este o chestiune complicată. Să obținem ceea ce avem nevoie de la un părinte este și mai complicat. Bărbatul solicitase servicii de hipnoterapie, pentru a ține sub control simptomele de hipertensiune, căci îi era teamă că aveau să conducă la probleme cardiace precum cele care tocmai îi veniseră de hac tatălui său. Putea face exerciții fizice sau folosi tehnici de *biofeedback* pentru a-și domoli temporar teama, însă,

Judy solicitase în mod direct sprijin pentru așezarea decesului părinților într-o perspectivă mai bună. Și bărbatul din poveste are un simptom fiziologic (hipertensiune) cauzat de îngustimea sufletească a părinților. Este vorba din nou despre o metaforă prin analogie, pe care am folosit-o pentru a o încuraja pe Judy să reflecteze la despărțirea de părinți, pe care n-o dusese încă la bun sfârșit.

îndată ce presiunile vieții de zi cu zi se accentuau, anxietatea sa atingea din nou cote alarmante. Am convenit împreună să folosim hipnoza pentru a-l ajuta să-și accepte temerile și să începem cu teama de vulnerabilitatea emoțională. Își îngropase tatăl cu numai câteva săptămâni în urmă, însă nu-și luase cu adevărat adio de la acesta. A fost de acord cu obiectivul propus, acela de a trece prin durerea copleșitoare provocată de vulnerabilitatea emoțională, așa că a dat ascultare sugestiei mele de a-și imagina că merge la mormântul tatălui, unde putea spune ceea ce era de spus pentru a-l îngropa în sfârșit, odată cu toate chestiunile nerezolvate ce așteptau o soluționare. Atunci când îți îngropi un părinte, începi prin a-i mulțumi pentru ceea ce a putut să-ți ofere, lăsând în urmă amărăciunea provocată de lucrurile nedorite și dureroase pe care ți le-a oferit. Lași în urmă speranța că părintele tău va putea vreodată compensa lipsa dragostei, a acceptării și a aprobării după care tânjeai atât de mult. Este un moment îngrozitor când îți iei adio de la acest vis și renunți la orice speranță că va deveni vreodată realitate cu ajutorul părinților. Însă, cu cât reușești să renunți mai ușor la speranța că părinții se vor ridica la nivelul așteptărilor, cu atât devine dintr-odată cu putință să te transformi într-un părinte ideal, ce se poate materializa alături de ipostaza de copil mâhnit și îndurerat. Devii capabil să răspunzi la dorințele cele mai fierbinți în modul cel mai adecvat. Așadar, bărbatul a stat lângă mormântul tatălui și și-a lepădat în focul purificării toată amărăciunea și durerea. I-a transmis duhului tatălui că are de gând să afle mai multe decât a fost el în stare să-l învețe și și-a exprimat iertarea, despovărându-și astfel propriul suflet, dar și pe cel al tatălui, pe care l-a asigurat că limitările sale nu-l vor împiedica pe bărbatul care a devenit să-și înțeleagă și să-și cunoască întreaga valoare, alături de minunatele profunzimi ale vulnerabilității emoționale de care suntem toți îndreptățiți să dăm dovadă. Apoi s-a apropiat de copilul care fusese, acceptându-și acea esență a propriei persoane din toată inima, îmbrățișând cu blândețe acel spirit și răspunzându-i la întrebări, alinându-i durerea, oferindu-i cea mai profundă acceptare, confirmare și permisiunea de a exista, după care copilul tânjise de când se știa pe lume. Copilul, la rândul lui, s-a eliberat de povara vinovăției, a fricii și a rușinii pe care se luptase s-o

Am vrut s-o încurajez pe Judy să-și îngăduie sieși să simtă forța trăirii pe deplin a tuturor emoțiilor, inclusiv a spaimei și a vulnerabilității.

Pronumele de persoana a doua a fost folosit pentru a estompa granițele dintre povestea felului în care „el" și-a luat adio și modul în care Judy poate trăi această experiență în mod direct.

Această alăturare de contrarii sugerează că se va putea produce o schimbare atunci când Judy va renunța la speranța de a primi aprobare din partea părinților și, astfel, va găsi sprijin în ea însăși, în mod surprinzător.

Următorul fragment al poveștii și mesajul transmis de bărbat părinților au rolul de a o încuraja pe Judy să reflecteze la mesajele asemănătoare pe care le-ar putea transmite părinților ei. Atunci când bărbatul are grijă de copilul care a fost, Judy are ocazia de a transmite la rândul ei acceptare și afecțiune „copilului interior".

Această frază reia noua asociere din viața experiențială pe care doresc s-o încurajez aici. Judy și-a redobândit și și-a întipărit în memorie sentimentele de calm și bună stare, la care vreau să se gândească ori de câte ori sesizează un semn de anxietate.

poarte de unul singur. Povara s-a transformat, cristalizându-se sub forma unui sentiment complex al valorii neîndoielnice și al liniștii profunde. Bărbatul respira cu multă ușurință și radia de mulțumire atunci când a reușit în cele din urmă să-și îngroape tatăl și să-și ia adio de la acesta.

După aceea, orice manifestare a vechiului simptom nu mai făcea decât să-l poarte înapoi la izvorul nesecat de fericire care i se întipărise în minte în acea zi. Poți aștepta oricât ai nevoie pentru a lăsa în urmă tot ce trebuie lăsat în urmă și pentru a-ți întipări în memorie trăinicia legăturii cu sursa de energie din lăcașul sufletului tău, la care poți reveni întotdeauna, la primul semn de anxietate.

Vorbesc despre posibilitatea de a vedea o imagine reflectată de o suprafață transparentă, astfel încât s-o pot încuraja pe Judy să se vadă pe sine cu ochii minții și să observe cum arată atunci când trăiește aceste sentimente.

Se isprăvește a doua poveste. Atunci când pinguinii se întorc în cele din urmă la oceanul lor drag, știu instinctiv unde se află spărtura prin care pot pătrunde în apele ce-i așteaptă dedesubt. Nu zăbovesc la marginea apei, pentru a-și privi imaginea reflectată de suprafața transparentă a acesteia. Dacă ar face-o, ar zări și și-ar întipări în memorie semnele tăriei și forței incredibile și ale hotărârii dârze care, într-un fel sau altul, se zăresc chiar și pe chipul unei păsări. Poate că le-ar vedea în adâncul ochilor expresivi. Trăirea unui sentiment de minunată ușurare la capătul drumului este o experiență universală familiară tuturor celor care au suferit îndelung și au triumfat. În acel moment, este ca și cum ți-ai da naștere ție însuți, văzându-ți în întregime valoarea și importanța neîndoielnice, așa cum le-ai văzut și la pruncul care ai fost odată, atunci când ți-ai închipuit cum te întorci în timp până la începutul plăcut și, totodată, dureros când forța vitală te-a aruncat în realitatea aspră pe care aveai să fii nevoită s-o înduri alături de părinții tăi nesăbuiți care nu au știut să se bucure și să aibă grijă de neprețuita ființă dăruită lor. Poate că plâng după șansa ratată, așa cum și pinguinii au plâns atunci când, din neatenție, au lăsat neprețuitul ou să se spargă, să înghețe și să moară. Însă tu te poți cufunda în bucuria de a fi martorul trezirii tale la viață. Soarbe-o. Trage-o adânc în piept. Simte-o în adâncul sufletului și, ca și cum ai sta lângă o oglindă de apă sau un misterios izvor primordial, privește-te și rostește cu claritate: „Te accept necondiționat în acest moment". Lasă-te să aluneci și mai adânc în reverie și închipuie-ți feluritele împrejurări în care îți vei dori să te detensionezi, să

Vreau să-și întipărească în memorie minunatul sentiment de ușurare de care și-a câștigat dreptul să se bucure pe măsură ce devine conștientă de propria valoare. Mă refer la recomandarea dintr-o ședință precedentă de a-și închipui că se întâlnește pe sine ca bebeluș. A fost foarte impresionată de capacitatea de a aprecia valoarea propriei ipostaze de bebeluș. Îi sugerez că părinții s-au căit, poate, pentru greșelile făcute și că s-ar bucura la rândul lor de caracterul ei puternic.

Judy este încurajată să-și creeze o imagine vizuală a sinelui care surprinde această stare generatoare și se asociază cu toate circumstanțele de viață în care dorește să aibă acces la acele trăiri. De asemenea, în acest fel poate exersa mental modul de interacțiune preferat din diversele situații în care trebuie să-și poată da frâu liber emoțiilor.

ai parte de drumuri slobode, să dai frâu liber emoțiilor, să cunoști chinurile vulnerabilității emoționale, să-ți spui propriul adevăr, cu blândețe, oricui trebuie să-i spui ce simți, ce ai nevoie sau ce vrei. Să știi că a-ți dori ceva este un motiv suficient de bun și că meriți să-ți îndrepți întreaga voință spre realizarea dorințelor celor mai profunde. Dar ce îți dorești, până la urmă? Și cum este când acea versiune a ta plină de forță, vrednicie, bunătate și compasiune pleacă în căutarea a ceea ce își dorește? Observă cum este temperată și echilibrată de o minunată sensibilitate și grijă față de nevoile altora. Fii cât se poate de mulțumită de ceea ce vezi și nu uita că visul ce se întrupează acum va dăinui pe veci.

Această sugestie este menită s-o ajute să-și dea seama ce-și dorește și să-și îngăduie ei înseși să adopte această „strategie" motivațională, înțelegând că o va face ținând neapărat cont și de nevoile altora.

Se isprăvește prima poveste. Flautistul cu buzele inflamate și-a revărsat furia asupra lui Erickson, supunându-se poruncii de a da frâu liber emoțiilor. Într-o zi, în timp ce striga ce tată îngrozitor este Erickson, o sclipire de intuiție l-a făcut să-și dea seama că inflamația de la buze are legătură cu chestiunile nerezolvate din relația cu propriul său tată. Erickson l-a felicitat pe bărbat și l-a îndemnat să meargă acasă și să-i spună în sfârșit tatălui numai ceea ce este de spus, nici mai mult, nici mai puțin. Lucrurile păreau atât de evidente în acel moment, însă fusese nevoie de nouă luni pentru a le scoate la lumină din noianul de suferință, abuzuri și traume. Apoi, bărbatul s-a dus acasă și și-a anunțat tatăl pe un ton cât se poate de firesc, dar categoric, că de acum încolo va lua singur decizii, căci este bărbat în toată firea și nu mai este cazul să-i spună tata ce să facă. Tatăl a încuviințat cu dragă inimă și și-a felicitat fiul pentru „ritualul de trecere" pe care izbutise să-l parcurgă. Bineînțeles, inflamația s-a ameliorat și bărbatul a început din nou să sufle aer prin orificiile instrumentului de suflat, pentru a crea frumoasa muzică ce îi era atât de dragă.

După ce îi sugerez lui Judy să lase situația să devină permanentă, revin la povestea inițială și la intuiția avută de flautist ca urmare a faptului că a spus tot ce are pe suflet. Am vrut să fie o recunoaștere a faptului că este nevoie de timp pentru a trata lucrurile cum se cuvine și a le rezolva. Vreau ca Judy să acorde respectul cuvenit propriei experiențe.

Îi sugerez să-și spună propriul adevăr direct și cu blândețe, lăsând îngăduința de a se exprima liber să-i descătușeze glasul și respirația, să le elibereze de piedici și să le lase să se reverse nestingherit.

Ultima înșiruire de povești a fost prezentată într-o singură ședință, care a durat aproximativ o oră. Reacția lui Judy a fost profundă, după cum și era de așteptat, având în vedere faptul că înțelesese cât se poate de literal și de personal toate poveștile precedente. Concepțiile mele actuale despre metafora terapeutică au fost confirmate și am fost din nou impresionată de forța pe care o pot scoate la lumină. Răspunsurile lăuntrice sunt, într-adevăr, numeroase și accesibile, indiferent cât de gros și de rezistent este „învelișul" de suferință, cicatrici și răni. A fost foarte plăcut să observ rezistența și forța plină de blândețe ale clientei. Pe lângă folosirea metaforelor descrise, am încurajat-o pe Judy să facă exerciții de respirație, să meargă la masaj, să ia lecții de canto, să facă yoga, să se ocupe de grădinărit și să le citească povești copiilor, ca activități complementare și propice pentru sădirea germenilor transformării personale pe care o începusem prin terapia cu ajutorul metaforelor.

Pe când făceam ultimele modificări la capitolul de față, am purtat o conversație telefonică cu Judy, pentru a-i verifica evoluția. Am fost mulțumită să aud cât de clar și deschis se exprimă. Problemele trecutului păreau să fi rămas în trecut, căci dădea impresia că este mai focalizată asupra prezentului, informându-mă că acum și-a fracturat încheietura mâinii și că se îngrijește corespunzător. Totuși, fiind vorba despre o clientă care inițial s-a prezentat cu disfonie funcțională, pare potrivit să închei capitolul cu propriile-i cuvinte. Versurile de mai jos sunt selectate dintr-o poezie pe care a scris-o la începutul terapiei, intitulată „Copila pierdută". Referindu-se la ea însăși la persoana a treia, Judy vorbește despre disperarea de la început, despre relația terapeutică, despre asimilarea ideilor prezentate în cadrul ședințelor de terapie, despre sentimentul crescând de responsabilitate și despre speranță.

Când a venit la tine, simțea că și-a pierdut orice speranță.
Acum totul s-a schimbat, doar pentru că îți pasă.
Simte în adâncul sufletului că ești prietena ei, fiindcă acum
Știi tainele triste și hâde pe care nu le voia spuse nicicum.
Însă acum o poți vedea cum se schimbă în bine
Şi are o viață plină de bucurii, precum ceilalți copii.
Poate că nu-i momentul potrivit, poate că e târziu,
Dar nu o deranjează, așa i-a fost ei scris.
Azi simte-un fel de alinare și mângâiere-n suflet
Pe când își așteaptă prietena, s-o călăuzească.

E foarte recunoscătoare pentru grija ce i-o porți
Şi e nerăbdătoare lucruri noi s-o înveți și să-i arăți.
Nu se mai simte singură, căci te-a găsit pe tine
Şi așteaptă ziua în care totul va merge bine.

Referințe bibliografice

Lankton, S. R. și Lankton, C. (1983). *The Answer Within: A Clinical Framework of Ericksonian Hypnotherapy*. New York: Brunner / Mazel.

PARTEA A PATRA

Ameliorarea sănătății și a stării de bine

CAPITOLUL 14

Fantoma care nu sperie pe nimeni, pastele care nu simt durerea

Poveștile create de copii folosite drept metafore terapeutice

GEORGE W. BURNS

Povestea colaboratorului — o perspectivă personală și profesională

Povestea lui George poate fi găsită la începutul capitolului 2.

Prezentarea capitolului

În capitolul de față, George vă invită să porniți alături de el într-o călătorie inițiatică, ce a pus bazele și este o sursă de influență asupra uneia dintre modalitățile în care folosește în prezent metaforele. Călătoria inițiatică a început odată cu descoperirea întâmplătoare a unei povești vindecătoare create de un copil, urmată de realizarea unui studiu de probă împreună cu un grup de școlari și apoi de folosirea tot mai frecventă a respectivei abordări în terapia cu copii și, uneori, în cea cu adulți. În cazul lui Cate, vedem cum poveștile create de copii pot fi folosite în procesul terapeutic. Cate este un copil care se confruntă cu perspectiva iminentă a unei intervenții chirurgicale majore, invazive, dureroase. Cu ajutorul temei pentru cursul de compoziție literară, George o învață să creeze o metaforă ce oglindește problema cu care este pe cale să se confrunte, îi dezvoltă resursele și abilitățile de ajustare și o ajută să ajungă la rezultatul dorit. Povestea lui Cate analizează și folosește metodele de management al durerii cu umor și bună dispoziție, permițându-i să facă față unei experiențe foarte dificile.

Caracteristicile terapeutice

Problemele abordate

- Durere
- Teamă
- Confruntarea cu o situație nedorită
- Lipsa abilităților

Resursele dezvoltate

- Abilități de povestitor
- Abilități de învățare
- Metode de management al durerii
- Disociere
- Distorsiune temporală
- Hipnoanestezie
- Sentimente pozitive
- Orientare spre viitor

Rezultatele vizate

- Competență
- Abilități de ajustare
- Sentimentul de normalitate
- Managementul durerii
- Bucurie

Odată ca niciodată, trăia o fantomă de care nu se speriau nici curcile. Nu era în stare să se sperie decât pe ea însăși.

Uneori poți afla un lucru atunci când nici măcar nu te aștepți și, uneori, ceea ce ai aflat poate schimba în mod semnificativ modul în care faci lucrurile. Exact asta s-a întâmplat în clipa în care am citit pentru prima oară cuvintele de la începutul capitolului de față. Locuiam la niște prieteni, care m-au lăsat să stau în camera fiului lor cât timp era plecat. Era unul dintre acele momente când îți dai seama că n-ai nicio carte de citit înainte de culcare, așa că mi-am aruncat privirile prin cameră, căutând ceva care să-mi trezească interesul. Pe noptieră era o povestire scrisă de mână, intitulată „Fantoma care nu știa să sperie", ce-i aparținea lui Sam, fiul prietenilor mei. Nu este vorba despre o poveste care provine dintr-un context terapeutic, însă ilustrează totuși caracteristicile de bază ale metaforelor terapeutice și subliniază faptul că cei mici pot crea povești în fond înțelepte, practice și vindecătoare. Am fost captivat de primele câteva fraze ale poveștii „Fantoma care nu știa să sperie". Povestea citită de mine se află în coloana din stânga, în timp ce mesajul pe care am înțeles eu că-l comunică este consemnat în coloana din dreapta.

Odată ca niciodată, trăia o fantomă de care nu se speriau nici curcile. Nu era în stare să se sperie decât pe ea însăși. Într-o zi, i-a venit o idee. Avea să se ducă la școala de sperieturi. Acolo era învățătoare o vrăjitoare.

Seara s-a dus acasă și și-a întrebat tatăl:

— Cum sperii oamenii?

Tatăl i-a răspuns:

— E ușor, privește cum fac eu!

Și, zicând acestea, tatăl a speriat atât de tare o fată care trecea prin preajmă, încât i-a scăpat cartea din mână.

— Vezi? E ușor, a spus el.

Fantoma a ridicat cartea scăpată de fată și a citit-o. Vorbea despre cum să sperii oamenii.

— Le-arăt eu lor, spuse fantoma. Buuu!!!!

Toți colegii de clasă au luat-o la fugă, în afară de unul singur, pe nume Sam.

— Buuuu!!! Mai mult de-atâta nu putea face, însă Sam nu s-a speriat.

Problema este precizată de la bun început: trăia odată o fantomă care nu știa să sperie pe nimeni. Povestea m-a atras atât datorită trăirilor, cât și datorită problemei personajului. Era vorba despre ceva cu care se pot identifica majoritatea copiilor. Ce copil nu s-a simțit oare neadecvat, diferit, singur, înstrăinat sau incapabil să facă ceea ce se așteaptă de la el? Și ce copil n-a simțit măcar un pic că învățătoarea seamănă cu o vrăjitoare? M-am trezit întrebându-mă ce va face fantoma. Cum își va rezolva problema? Care va fi rezultatul?

Atunci când fantoma și-a înțeles problema, a început să analizeze căile prin care o poate rezolva. Primul pas pe care l-a făcut reflectă un procedeu de învățare important: întreabă pe cineva care se pricepe!

După ce apelează la tatăl său, un model de urmat, fantoma încearcă acum să afle ce poate învăța dintr-o carte și ce alte mijloace mai există pentru a-și putea schimba perspectiva și a-și dezvolta abilitățile în direcția dorită.

— Cine ești tu? l-a întrebat fantoma.

— Sunt cea mai puternică și mai înspăimântătoare ființă din toată școala.

Și Sam a învățat-o pe fantomă toate „manevrele" pe care le știa.

— Acum ești la fel de înspăimântătoare ca mine, i-a spus apoi. Ar trebui să luăm prânzul împreună.

Și au plecat. Elevii de clasa a șasea au început să facă haz de fantomă, însă aceasta i-a speriat cât ai zice pește.

Apoi s-au dus să ia masa de prânz. După ce au terminat de mâncat, Sam a invitat-o pe fantomă la clubul din care făcea parte. Aceasta l-a însoțit și a văzut trei monștri stând la o masă. Erau Angus, Nick și Leigh.

— Salut, au spus cei trei.

— Băieți, vi-l prezint pe noul președinte al clubului, despre care v-am tot vorbit. Slavă!

— Acum poți să te înscrii la concurs, a spus Nick.

— De acord, ce trebuie să fac pentru a-mi intra în mână? a întrebat fantoma.

Ziua a sosit și s-au dus cu toții la concurs. Mai erau o mulțime de participanți. După ce toată lumea și-a etalat

Apoi pune în practică ceea ce a învățat.

Sam, care acum s-a transformat pe el însuși într-un personaj al poveștii, pune fantoma să deprindă o altă lecție de viață importantă: nu tot ceea ce învățăm sau încercăm să punem în practică dă obligatoriu rezultate în toate situațiile sau pentru toată lumea și, dacă așa stau lucrurile, poate că avem ceva important de învățat de aici.

Fantoma își găsește un model de urmat, de la care poate învăța cum să-și atingă scopul.

Fantoma devine la fel de înspăimântătoare ca modelul său, descoperă un mijloc de a-i înfrunta pe copiii care râd de ea și, fiindcă și-a exersat și și-a dezvoltat abilitățile, este acceptată de cei de-o seamă pe care îi admiră.

Fantoma se înscrie într-un club, un grup de copii de-o seamă cu ea, ale căror interese și obiective sunt asemănătoare cu ale sale.

Datorită eforturilor proprii, începe să se remarce... și primește recunoaștere.

tehnica de speriat, a venit rândul fantomei.

— Iar acum, momentul așteptat de toată lumea. Câștigătorul este Fantoma!

Învață importanța exersării sau formării noilor abilități.

În cele din urmă, strădaniile sale dau roade. A izbândit.

Povestea lui Sam ilustrează într-un mod fermecător faptul că o poveste vindecătoare foarte elocventă și eficientă poate fi creată de copii. Aceasta conține toate elementele de bază: (1) descrierea problemei, (2) dezvoltarea resurselor sau abilităților cu ajutorul cărora să se ajungă la un rezultat mulțumitor și (3) sărbătorirea rezultatului atins — un proces pe care îl numesc „abordarea PRO" (*Problem, Resource, Outcome* — Probleme, Resurse, Rezultat), pe care o folosesc pentru a crea metafore terapeutice. O explicație mai detaliată a felului în care această abordare poate fi folosită ca bază pentru crearea poveștilor vindecătoare poate fi găsită în Burns (2011, 2012).

Problema pe care o avea la început fantoma lui Sam era că nu se speriau nici curcile de ea. Pe măsură ce povestea evoluează, fantoma menționează câteva metode eficiente de rezolvare a problemelor. Îi cere sfatul tatălui, care este priceput într-ale speriatului. Vrea să vadă ce se poate afla din cărți. Își găsește un model de urmat în cea mai înspăimântătoare ființă din școală. Exersează iar și iar, dezvoltându-și în acest fel abilitățile. Află că metodele sale nu dau rezultate tot timpul și că mai are încă multe de învățat. Ce folositoare sunt aceste abilități pentru orice copil, care trebuie să le deprindă pentru a face față problemelor din viitor! Străduința fantomei de a-și dezvolta abilitățile o ajută să fie acceptată de cei de-o seamă. În cele din urmă, eforturile îi sunt răsplătite. Când vine vremea să participe la concurs, îl câștigă fără probleme.

Poveștile reflectă viața reală, ne captivează și ne desfată. Ne vorbesc despre realitățile vieții, ne învață valorile care trebuie să ne călăuzească viața și ne oferă pilde despre calitățile necesare pentru a supraviețui și a prospera. În plus, copiii adoră poveștile. Dacă mai aveți nevoie de dovezi, uitați-vă numai de câte ori vă roagă să le spuneți o poveste sau priviți șirurile nesfârșite de cărți de povești pentru copii care ticsesc librăriile și bibliotecile. Poveștile prind viață în bine-cunoscutele filme pentru copii, în emisiunile televizate și în țesătura de conflicte, încleștări și biruințe ce alcătuiește în general tema atâtor jocuri video. Pe măsură ce copiii cresc și se transformă în adolescenți, setea de povești nu se domolește, cu toate că rugămințile pot lua o altă formă, de la „Îmi mai cumperi o carte?" până la „Putem închiria o casetă video?" Dată fiind dorința de a învăța, de a fi informați, de a dobândi abilități de rezolvare a problemelor și de a fi desfătați de povești, una dintre întrebările pe care și le pun terapeuții este cum pot utiliza eficient toate aceste aspecte în beneficiul micilor clienți pe care îi tratează.

Cu toate că poveștile au fost mult timp comunicate cu ajutorul cuvintelor, aceasta nu este singura modalitate de a istorisi povești, mai ales copiilor. Strămoșii noștri făceau poveștile să prindă viață cu ajutorul imaginilor pe care le zugrăveau pe pereții peșterilor și le ciopleau în stâncă, punând bazele apariției simbolurilor care ulterior au dus la apariția cărților și a filmelor din zilele noastre. Își puneau măști, își împodobeau trupurile și spuneau povești sub formă de cântece și dansuri, punând bazele artei povestirii dramatice moderne. Poate că, în vreme ce ședeau alături de cei ce-i ascultau, schițau povești în nisip, așa cum facem noi astăzi pe tablă. Creând din lut personaje, animale și unelte, își „puneau în scenă" poveștile așa cum fac astăzi copiii cu jucăriile. Cărțile de povești pentru copii, piesele de teatru pe care le urmăresc copiii la televizor, poveștile pe care le pun în scenă când interpretează un rol într-o piesă costumați în personaje, jucăriile pe care le folosesc pentru a imita comportamentul adulților, jocurile în care se prind, umorul și experiențele pe care viața li le scoate în cale pot fi un vehicul al învățării cu ajutorul metaforelor (Burns, 2011).

Îmi place felul în care Zeig (2006) descrie folosirea metaforelor drept o modalitate de „ambalare în hârtie de cadouri" a obiectivului terapeutic. Metafora sa despre metafore amintește în mod plăcut despre tehnicile de istorisire a poveștilor folosite în cazul copiilor. Cine n-a trăit emoția despachetării unui cadou sau n-a privit cum un copil își desface cadoul primit la aniversarea zilei de naștere sau cu ocazia Crăciunului? Cine n-a observat diferența dintre primirea unui cadou neambalat și primirea unuia ambalat? Cine n-a luat cadoul ambalat, nu i-a pipăit conturul, nu l-a întors pe toate părțile, încercând să ghicească ce conține? Ce copil care ține sărbătoarea Crăciunului n-a căutat cadourile sub brad, nu le-a scuturat și n-a încercat să-și dea seama ce conțin? Indiferent cât de modest este cadoul, felul în care este ambalat ne poate ațâța entuziasmul și curiozitatea, atrăgându-ne într-un proces de interacțiune cu acesta chiar mai înainte de a ști ce conține.

Povestea lui Sam despre fantoma care nu știa să sperie a avut un mesaj mai degrabă simplu, însă acesta a fost „ambalat" într-o poveste care l-a atras pe cititor într-o căutare a soluțiilor problemei. Povestea ne arată felul în care copiii își pot crea singuri „strategii" încurajatoare de schimbare prin intermediul unei povești metaforice.

Poveștile vindecătoare create de copii

Pe când citeam povestea lui Sam, în mintea mea au început să se contureze întrebări: „Dacă Sam poate crea o poveste atât de înțeleaptă, plăcută și încântătoare, oare pot și alți copii să creeze ceva asemănător? Va fi folositor pentru copii să creeze singuri povești metaforice vindecătoare? Va fi avantajos pentru ei să reflecteze și să scrie despre problema cu care se confruntă dintr-o perspectivă ușor detașată, să pună un personaj diferit de ei înșiși să caute mijloacele de rezolvare a problemei și să sărbătorească rezultatul obținut? Pot obține mai multe de pe urma procesului de concepere, de creare și de redactare a poveștii de către ei înșiși, decât dacă un terapeut sau un consilier le spune o poveste?"

Dornic să aflu răspunsul la câteva dintre întrebările de mai sus, m-am implicat într-un proiect alături de Susan Boyett, psiholog școlar, și Claire Scanlon, învățătoare la Helena College, din Australia Occidentală, care mi-au acordat sprijinul lor generos. Câțiva elevi din clasa a șaptea, în vârstă de aproximativ 12 ani, au fost rugați să redacteze ca temă pentru acasă o poveste vindecătoare sau despre rezolvarea unei probleme. Recomandările scrise pe care le-au primit elevii sunt foarte asemănătoare celor folosite de mine în ședințele de terapie, fiind prezentate cu simplitate, cu claritate, și totuși nu foarte precis:

Scrieți o poveste despre:

(a) un personaj (de pildă, un animal, un personaj imaginar, un erou, cineva de vârsta voastră sau oricine doriți),
(b) care se confruntă cu o problemă sau cu mai multe probleme,
(c) care găsește o cale de rezolvare a problemelor și
(d) care se bucură de foloasele rezultatului obținut.

De asemenea, elevilor li s-a oferit exemplul poveștii lui Sam: „Odată, un copil a scris o poveste (a) al cărei personaj principal era o fantomă. Fantoma (b) avea o problemă: nu știa să sperie — nici măcar curcile nu se speriau de ea. Străduindu-se să găsească niște căi (c) de rezolvare a problemei, a început să observe cum procedează alte fantome, mai înfricoșătoare decât ea, și a încercat să le imite. Unele lucruri pe care le-a încercat au dat rezultate, iar altele nu. În cele din urmă, (d) fantoma s-a simțit tare mândră atunci când a reușit să pună pe fugă monștrii care înspăimântau oamenii cumsecade".

Unde a dus rugămintea adresată copiilor de a crea singuri povești despre rezolvarea unei probleme? În primul rând, toți și-au făcut tema, cu mai multă sau mai puțină pricepere, respectând mai mult sau mai puțin indicațiile primite. Un băiat, în mod clar nemulțumit de sarcina primită, a scris o scurtă poveste despre un elev căruia îi place la nebunie să meargă cu bicicleta și cu skateboardul și care nu pricepe de ce trebuie să stea în fața computerului și să scrie o poveste caraghioasă! Cu toate acestea, povestea a fost folositoare, în sensul că, după ce și-a descris dilema, băiatul a ajuns la un compromis: a respectat cerințele de bază ale temei pentru acasă și, astfel, a avut mai mult timp să se dea cu skateboardul.

În al doilea rând, a existat o asemănare uimitoare între problemele pe care s-au axat poveștile create de acest grup nonclinic și cele pe care le ascult la clinica unde lucrez. Temele recurente au fost: problemele conjugale ale părinților, abuzul, separarea, doliul, decesul unuia dintre părinți, consumul de droguri, hărțuirea, dizabilitățile și gândurile suicidare. Poate că acestea sunt tipurile de probleme comune majorității copiilor, iar cei care vin la terapie sunt aceia care pur și simplu le fac față mai greu.

În al treilea rând, în ciuda îndemnului de a lua în considerare o gamă largă de personaje posibile, aproape toți copiii din grup au ales tot un copil ca personaj al poveștii, evitând cu desăvârșire personajele fictive, personajele de la televizor sau din cărți ori supereroii. Mi s-a părut o treabă interesantă, deoarece literatura pe tema metaforelor pentru copii recomandă adesea ca personajele să fie alese din emisiunea de televiziune, filmul sau cartea preferată de copil, însă această sugestie nu a fost urmată de grupul-eșantion format din copii în vârstă de aproximativ 12 ani. O poveste despre un alt copil și-ar putea atinge mai bine scopul.

În al patrulea rând, unii copii au dovedit abilități foarte bune de rezolvare a problemei, însă alții nu. Aceste informații folositoare ar trebui depistate în poveștile create la terapie. Povestea creată de copil oferă mijloacele de obținere a unui rezultat practic și realizabil în mod realist (cu alte cuvinte, este pozitivă și utilă) sau ajunge la un deznodământ magic, oferă soluții ce depășesc capacitatea de control a personajului sau încearcă să găsească rezolvări eficiente (care nu sunt atât de ușor de reprodus de către copil)? Să știi cât de pricepuți sunt clienții la rezolvarea problemelor îți permite ție ca terapeut să-i susții în dezvoltarea acestor abilități într-un mod care îi va ajuta să facă față situației actuale și le va da posibilitatea să facă față cu mai multă ușurință și problemelor din viitor. Capacitatea de rezolvare cu succes a problemelor este, într-adevăr, una dintre abilitățile de bază ale unui adult bine adaptat.

În cele din urmă, proiectul — din nou prin comparație cu ceea ce se întâmplă de obicei la terapie — a arătat că unii copii găsesc doar o rezolvare parțială. Într-una dintre povești, un copil a vorbit despre un băiat ce se străduieşte să treacă peste moartea tatălui — povestea oglindind îndeaproape propria sa pierdere şi propriul său sentiment de doliu. Numai după ani de învinovăţire şi suferinţă se încredinţează copilul că moartea tatălui n-a fost din vina lui, şi nici atunci nu este convins. Atunci când o poveste de acest fel nu ajunge la o rezolvare clară sau nu-i oferă clientului mijloace lipsite de echivoc pentru a obţine aşa ceva, terapeutul poate încerca să încurajeze căutarea mijloacelor şi a soluţiilor cu ajutorul unor întrebări precum: „Ce l-a ajutat pe băiat să ajungă la respectivul nivel de certitudine?", „De ce altceva ar mai avea nevoie personajul pentru a fi încredinţat că nu a fost vina lui?", „Ce altceva ar putea face el sau cei din jur pentru alinarea tristeţii?" Cu ajutorul unor astfel de întrebări, terapeutul îl poate ajuta pe copil să caute resurse şi rezultate în contextul propriei metafore, permiţându-i, de asemenea, să vorbească despre o experienţă încărcată de trăiri într-un mod mai detaşat, la persoana a treia.

Analizând ceea ce am învăţat din acest proiect şi extrapolând cunoştinţele la situaţiile clinice, se pare că a le solicita copiilor să-şi creeze singuri poveşti vindecătoare dă naştere unei situaţii terapeutice reciproc avantajoase. În cazul în care copiii găsesc o soluţie scriindu-şi propria poveste, atunci trebuie pur şi simplu ajutaţi s-o pună în practică pentru un rezultat de succes. Dacă povestea creată de copii nu oferă mijloace adecvate sau o rezolvare potrivită, terapeutul se poate alătura copiilor în universul lor metaforic, pentru a adresa întrebări care încurajează căutarea resurselor şi ajută la conturarea unui rezultat eficient. Orice creează copilul îi dă posibilitatea terapeutului să încurajeze procesele orientate spre rezultat ale experienţei terapeutice a copilului.

Care sunt avantajele folosirii poveştilor create de copii?

Folosirea poveştii create de copil prezintă câteva avantaje terapeutice.

1. Dacă el este autorul poveştii, atunci copilul nu are niciun motiv să se împotrivească. Adesea, copiii sunt nişte clienţi reticenţi, aduşi de părinţii care susţin că este ceva în neregulă cu ei şi îl silesc pe terapeut să joace rolul domnului Repară-tot. Practic, copilul nu vrea să fie în acel loc, nu vrea să vorbească cu tine şi, de obicei, se pricepe foarte bine să submineze orice îi propune un adult. Adesea, exact asta le fac copiii părinţilor de multă vreme... şi se descurcă de minune. Dacă creează o poveste, indiferent cât de scurtă sau de incompletă, copiii îţi îngăduie să pătrunzi puţin în lumea lor.
2. De vreme ce el a creat povestea, adesea copilului îi este mai uşor să se identifice cu mesajul şi deznodământul acesteia decât cu un mesaj şi un deznodământ ce sunt sau par a fi impuse de un adult relativ necunoscut. În general, se consideră că primul roman al majorităţii scriitorilor este în mare măsură autobiografic. Creaţia literară este un tip de exerciţiu proiectiv, şi acest lucru nu este mai puţin valabil în cazul micilor noştri clienţi. Personajele principale pe care le creează îi reprezintă, probabil, pe ei înşişi, şi astfel se pot identifica uşor cu ele. Problema pe care o descriu reprezintă, probabil, propria experienţă şi deci este ceva cu care se identifică. Iată acum cele mai importante elemente terapeutice: în primul rând, are copilul mai multe şanse să se identifice cu mijloacele, abilităţile şi resursele întrebuinţate de

personaj pentru a-și depăși problema și, în al doilea rând, e mai probabil ca rezultatul obținut să fie acceptat.

3. În cazul în care copilul găsește una sau mai multe soluții la problemă în procesul creării poveștii, atunci exercițiul terapeutic a fost încununat de succes, iar terapeutul nu are altceva de făcut decât să-l ajute pe copil să aplice soluția găsită. Prezența terapeutului devine de prisos, iar copilul a aflat un procedeu de găsire a soluțiilor în viitor.
4. Atunci când povestea creată de copil nu ajunge la o soluție adecvată — personajul rămâne cu problema nerezolvată sau povestea nu creează mijloacele adecvate pentru atingerea unui rezultat mulțumitor — terapeutul poate îndruma copilul spre găsirea unei soluții pe baza limbajului, mecanismelor și contextului propriei povești. Povestirea creată de copil asigură o bază de lucru și înlătură obligația ca noi să creăm o poveste inteligentă care poate sau nu să fie adaptată corespunzător la nevoile copilului respectiv.
5. Dacă lucrați cu un grup de copii, este posibil să solicitați participanților să-și scrie poveștile vindecătoare cam în același mod în care o faceți atunci când lucrați cu un singur client. Cu permisiunea lor, le puteți citi poveștile în fața grupului, oprindu-vă la etapa din poveste în care este descrisă problema și solicitând grupului să găsească soluții, cu ajutorul unor întrebări precum: „Dacă ați fi personajul principal al poveștii, cum ați aborda rezolvarea problemei? Ce metode ați putea încerca? Care credeți că ar fi efectele acestora? Dar dacă sunt lucruri pe care personajul nu le poate schimba? Care sunt cele mai bune căi de a gestiona situația în acest caz?"

Domnul Peter Paste ajută la ameliorarea durerii

După ce am citit povestea lui Sam și am dus la bun sfârșit proiectul realizat împreună cu elevii de la Helena College, am început să caut mai energic povești create de clienții copii. Caitlin sau Cate era o fetiță inteligentă în vârstă de 11 ani care a demonstrat că o poveste te poate ajuta să faci față unor dureri cumplite. Cu toate că părinții îi spuneau Caitlin, îndată ce aceștia au ieșit din cameră, mi-a spus că preferă să i se spună Cate. Cate manifesta încrederea unui copil care fusese crescut într-un mediu încurajator și protector și îi era foarte ușor să comunice cu mine, o persoană adultă de-abia întâlnită. Dacă ar fi să găsesc un cuvânt care s-o caracterizeze, acesta ar fi *curajoasă*. Era voioasă și nu manifesta teamă sau neliniște față de ceea ce o aștepta în următoarele câteva zile.

Părinții, care își demonstraseră grija și sprijinul luându-și amândoi liber de la serviciu, pentru a o însoți la consultație, au vorbit într-un mod favorabil despre Cate și înzestrările ei. Mi-au explicat că are nevoie de o intervenție chirurgicală la coloana vertebrală, pentru a i se aplica o grefă osoasă provenită de la un donator. Fusese prevenită că va trece prin dureri cumplite în perioada postoperatorie. Pe deasupra, va fi nevoită să stea întinsă și să doarmă pe spate aproape nemișcată. Va avea nevoie de o lungă perioadă de recuperare, incluzând cel puțin o săptămână petrecută în spital, două sau trei luni de absență de la școală, fiind vorba în total de o perioadă despre recuperare de trei sau patru luni. Dorind să facă tot ceea ce le stă în putință pentru a-și ajuta fiica, părinții s-au întrebat oarecum tardiv dacă hipnoza o va ajuta să țină durerea sub control și îi va grăbi recuperarea.

Mărturisesc că am avut îndoieli referitoare la modul în care i-aș fi putut fi de ajutor lui Cate atunci când i-am ascultat povestea. Intervenția chirurgicală părea îngrozitor de invazivă și înspăimântător de dureroasă. Mă întrebam dacă fiica lor — în ciuda bunelor intenții ale părinților față de propriul copil — va avea resursele necesare pentru a se descurca fără probleme.

În același timp, eram conștient de faptul că Zeig and Geary descriu controlul durerii drept „o chestiune de încredere" (Zeig și Geary, 2001, p. 261). Cei doi au afirmat că există trei tipuri de încredere privind înfruntarea durerii. Primul tip se referă la încrederea pe care terapeutul trebuie s-o aibă în propria capacitate de a-și ajuta clientul. Cu toate că m-am ocupat de multe cazuri legate de managementul durerii, cazul de față părea să difere calitativ de ajutarea unei persoane care suferă de dureri cronice sau care trece prin durerile facerii. Al doilea tip, spun cei doi, se referă la încrederea pe care terapeutul trebuie s-o aibă în capacitatea clientului de a controla durerea. Era și cazul meu? Va fi capabil un copil de 11 ani să facă față intensității și duratei durerilor prin care avea să treacă? Mi se părea că îi cer prea mult unui copil atât de mic. În al treilea rând, susțin Zeig and Geary, pentru ca tratamentul să reușească, trebuie să existe încredere în procedurile terapeutice, precum și în relația dintre terapeut și client. M-am asigurat pe mine însumi că există dovezi solide în favoarea folosirii hipnozei în managementul durerii (Barber, 1996) în general, precum și în particular, în domeniul procedurilor medicale invazive dureroase (Bejenke, 1996; Lang *et al.*, 2000).

Ce resurse de-ale lui Cate, mă întrebam eu, puteau fi întrebuințate terapeutic, pentru ca amândoi să căpătăm mai multă încredere? Așadar, am întrebat-o:

— Ce faci ca să te distrezi?

Aceasta poate fi o întrebare folositoare atunci când tratezi clienți de toate vârstele, dar în mod special atunci când tratezi copii.

— Îmi place să scriu, a răspuns ea. Trebuie să scriem o poveste despre paste ca temă pentru acasă.

— Despre paste? Mi se părea un subiect ciudat. Este vorba despre fabricarea, gătirea sau istoria pastelor? am întrebat eu.

— Nici una, nici alta, este pentru cursul de compoziție literară, a răspuns ea.

Dacă îi plăceau poveștile, atunci folosirea metaforelor devenea opțiunea terapeutică evidentă. Dacă îi plăcea să scrie, atunci poate că, asemenea lui Sam, va compune o poveste care o va ajuta să analizeze mijloacele și metodele pe care le poate folosi pentru a face față previzibilei probleme a durerii. Dacă îi plăcuse să deseneze, să se joace cu păpușile, să compună cântece, să joace jocuri imaginare sau să se costumeze în diverse personaje, oricare dintre aceste preocupări putea fi folosită drept mediu de exprimare a propriei povești. Aș fi putut la fel de bine s-o rog să creeze prin desen o poveste orientată spre rezultat, să pună în scenă rezolvarea unei probleme cu ajutorul jucăriilor sau să împrumute camera video a părinților și să filmeze o piesă de teatru focalizată pe soluție. Ca alternativă, aș fi putut s-o rog, pur și simplu, să-mi spună o poveste, învățând-o s-o dezvolte în direcții terapeutice folositoare. Totuși, exprimarea poveștii într-o formă concretă, prin scris, desen sau înregistrare video poate ajuta la consolidarea și asimilarea învățămintelor, având în același timp rol de aducere aminte și confirmare.

Reținând că deține niște abilități scriitoricești pe care le pot utiliza mai târziu, am căutat să aflu ce alte lucruri îi fac plăcere. Printre altele, îi plăcea să cânte și să asculte muzică, precum și să se joace cu Hamish, câinele ei. Simpla pomenire a numelui acestuia i-a adus pe chip un zâmbet plin de bucurie. În mod evident, avea o relație plină de afecțiune cu animalul de companie, asemenea majorității copiilor.

Fiindcă hipnoza fusese solicitată de părinți, prezenta importanță pentru Cate și, din punct de vedere terapeutic, părea un instrument corespunzător în care puteam avea cât de cât încredere, am avut la dispoziție o metodă utilă prin care s-o învăț atât tehnici de relaxare, cât și de management al durerii. Întrucât capitolul de față este dedicat metaforelor, nu voi descrie amănunțit ședința de hipnoză, ci voi spune doar că a pregătit contextul terapeutic general în care a prins formă povestea vindecătoare a lui Cate. Am ales să folosesc o serie de întrebări (a se vedea lista de mai jos) prin care am îndemnat-o să creeze asocieri metaforice cu experiențe, abilități și evoluții pozitive din trecut ce puteau fi transferate în prezent, pentru a o ajuta să facă față previzibilelor dureri. Unica ședință de hipnoză, ce a părut să modeleze metafora pe care a creat-o, a acoperit următoarele zone:

1. *Disocierea.* „Există momente când ești atât de absorbită de scris, de muzică sau de jocul cu Hamish, încât nu-ți dai seama că te strigă mama sau că sora ta mai mică se joacă în cealaltă cameră?"
2. *Distorsiunea temporală.* „Devii atât de captivată de lucrurile respective, încât timpul pare a zbura și mama te întreabă: «Ce faci? Stai acolo de peste o jumătate de oră?»"

3. *Hipnoanestezia.* „Cum te simți când îți amorțește o mână sau un picior? Cum ți se pare această lipsă de senzații?"
4. *Sentimente contrare pozitive.* „Când te-ai simțit cu adevărat mulțumită și fericită? Ce lucru te-a făcut să râzi atât de mult, încât te-ai ținut cu mâinile de burtă sau ai crezut că o să faci pe tine?"
5. *Concentrarea dirijată asupra durerii.* „Ce se întâmplă atunci când dai mai tare sau mai încet sonorul de la MP3-player? Ce crezi că s-ar întâmpla dacă ai putea regla intensitatea oricărei dureri de care ai suferi?"

Puteți afla mai multe despre tehnicile hipnotice de ameliorare a durerii în Barber (1996), Yapko (2003) și, în cazul copiilor, în Olness și Kohen (1996).

Dorind să fac uz de toate resursele terapeutice posibile, am învățat-o pe Cate și o tehnică de autohipnoză, pentru a o ajuta să se relaxeze și să facă față durerii. În plus, i-am propus și o serie de exerciții, care au inclus înregistrarea cât mai multor melodii preferate cu putință în MP3-player și colecționarea fotografiilor preferate cu Hamish. M-am gândit, în primul rând, că, având îndeletniciri atât de plăcute în următoarele câteva zile, atenția îi va fi distrasă de la grijile legate de apropiata intervenție chirurgicală și, în al doilea rând, că acestea pot fi niște preocupări potrivite pentru perioada postoperatorie. Având în minte obiective similare, am rugat-o să compună povestea despre paste și i-am oferit puțină îndrumare.

— Pastele vor fi personajul principal? am întrebat eu. Care vor fi problemele sau dificultățile cu care vor fi nevoite să se confrunte?

— Se fărâmițează ușor și trebuie să fie fierte, a răspuns ea, dar nu vor asta.

— Crezi că pastele vor fi neascultătoare și nu vor vrea să fie fierte, am întrebat eu cu un zâmbet jucăuș, după care vor găsi o cale să se descurce și să le placă să fie așa cum ar trebui să fie niște paste?

Cate a încuviințat din cap, zâmbindu-mi la rândul ei, în vreme ce întrebările mele o călăuzeau spre crearea unei povești în concordanță cu abordarea PRO: identificarea Problemei, găsirea Resurselor pentru a o gestiona și obținerea unui Rezultat mulțumitor. Acest proces a fost punctul de plecare nu numai pentru redactarea unei povești vindecătoare, ci și pentru controlarea previzibilelor dureri.

Apoi am vizitat-o pe Cate la spital, la câteva ore după intervenția chirurgicală. Pe peretele de lângă pat erau lipite fotografii cu Hamish. MP3-player-ul era pe măsuța de lângă pat, iar Cate avea căștile în urechi. Stătea întinsă pe spate, prinsă de pat cu curele, cu o perfuzie introdusă în braț, iar părinții ședeau de-o parte și de cealaltă a patului. Și-a întors încet capul spre mine și a schițat un zâmbet, suferința oglindindu-i-se pe chip. În timp ce-mi trăgeam un scaun lângă pat, tatăl i-a ridicat câteva pagini în dreptul feței, ca să vadă, și Cate mi-a citit povestea despre paste. Povestea se află în coloana din stânga, așa cum se poate vedea pe pagina alăturată. În coloana din dreapta am adăugat comentariile mele despre caracteristicile terapeutice ale povestirii.

Numele lui adevărat era domnul Peter Paste, însă îi plăcea să i se spună Pete.

Bietul Pete avea un necaz. Era fragil și se sfărâma ușor. Voia să fie moale și gustos ca spaghetele normale și știa ce are de făcut în acest sens. Trebuia să fie fiert! Era singura cale, însă îi era teamă și n-avea nicio tragere de inimă.

Mama a pus pe plită o oală mare cu apă clocotită, a desfăcut pachetul și a încercat să-l scuture înăuntru. Pete s-a apucat strâns de ambalaj, refuzând să-și dea drumul. Mama a scuturat mai tare pachetul, până ce Pete n-a mai putut să se țină și a început să alunece. A căzut cât ai zice pește, a scos un țipăt și a sărit din oală, lipindu-se de tavan. Mama a fost nevoită să ia un scaun și să-l răcâie de acolo.

Când a încercat să-l pună din nou la fiert, Pete a sărit din oală și i-a aterizat în cap. Mama arăta ca o bătrână cu părul alb pe care o prinsese ploaia și o udase ciuciulete. Era furioasă.

„Nu merge", se gândi Pete. „Trebuie să fiu reparat. Trebuie să fiu ca celelalte spaghete, care sunt bune doar fierte". Așa că a prins curaj și a lăsat-o pe mamă să-l pună în apă. Apa era atât

Deși personajul principal din povestea lui Cate este de sex masculin, nu există nicio îndoială asupra faptului că se identifică cu el. Îl prezintă folosind un nume de alint prescurtat, exact așa cum mi s-a prezentat și ea mie.

Asemenea lui Cate, Pete are o problemă de natură fizică: se sfărâmă ușor. Pete vrea să fie normal, știe prin ce trebuie să treacă pentru a-și atinge scopul și, precum Cate, este atât temător, cât și reticent.

Întrebând-o ce se poate întâmpla dacă personajul este neascultător și se împotrivește să facă ceea ce știe că este necesar, am ajutat-o pe Cate să scoată în evidență problema împotrivirii, să-și analizeze temerile și să facă toate acestea cu umor. Cu ajutorul propriilor cuvinte și imagini, a reușit să arate că teama și împotrivirea sunt inutile și nu sunt orientate spre găsirea unei soluții.

Inutilitatea împotrivirii îl determină pe Pete să-și reevalueze tacticile. Oricât de mult i-ar displăcea, este de fierbinte, încât îi venea să urle. Apoi i-a auzit bolborositul. Parcă era un cântec. Tot ascultând, a început să cânte odată cu bulele și a uitat cât de fierbinte este.

Când apa a început să se încălzească iar, s-a gândit ce plăcută este atingerea bulelor. Parcă era într-un jacuzzi. Bulele îl făceau să sară de colo-colo. Era amuzant. Simțea că devine mai relaxat și mai elastic în timp ce se mișcă odată cu bulele.

Când apa s-a încălzit iar, Pete s-a gândit cum are să fie după aceea: moale, precum spaghetele adevărate. Are să se poată juca cu sosul preferat. Îi plăcea ideea.

Fără ca să-și dea seama, se și fiersese. Apa clocotită dispăruse. Mama l-a pus într-un castron mare și, curând, Pete se bălăcea jucându-se cu sosul preferat. Mama a ras și niște brânză. Toată lumea a fost încântată de Pete și a spus că este tare gustos acum, că e fiert. Pete era fericit și se bucura că i-a putut face și pe alții fericiți.

necesar să treacă prin acest proces, dacă vrea să fie „normal".

Pete adoptă și utilizează câteva dintre tehnicile sugerate lui Cate sub hipnoză. Aici, Pete se detașează de durerea provocată de temperatura apei și se concentrează asupra unor senzații mai plăcute, cum sunt cele produse de cântece sau muzică.

Cate m-a surprins prin faptul că a înțeles și a acceptat că durerea nu poate fi eliminată complet, ca prin farmec, însă senzația de durere poate fi ținută sub control. Pete se detașează de durere și se concentrează asupra unor sentimente contrare.

Pete adoptă o perspectivă orientată spre viitor, gândindu-se nu atât la ceea ce se întâmplă, ci la cum vor fi lucrurile după ce totul se va sfârși.

„Fără ca măcar să-și dea seama" reflectă o distorsiune temporală. Uneori, lucrurile pot lua sfârșit mai repede decât am putea prevedea.

La final, Pete a fost mulțumit de sine. S-a distrat și a fost binedispus, iar cei din jur l-au apreciat cu adevărat.

Împreună cu părinții lui Cate, am făcut haz de imaginea mamei cu capul acoperit de spaghete pe jumătate fierte.

— Încetați, mă doare, a spus Cate, referindu-se la faptul că nu putea să râdă.

— Cum te-ai simțit în timp ce citeai povestea? am întrebat eu, sperând că aceasta a ajutat-o să se detașeze măcar puțin de durere. Dacă așa se întâmplase, atunci întrebarea servea, de asemenea, drept confirmare a capacității sale de a se detașa prin povești și drept sugestie că ar putea fi în stare să repete experiența.

— Un pic mai bine, a răspuns ea, mai puțin atunci când am încercat să râd.

— Atunci crezi că te poți mulțumi să zâmbești deocamdată, abținându-te să râzi până în momentul în care te vei simți mai bine? am întrebat eu. Poate că-ți vor mai veni în minte și alte povești în timp ce stai întinsă în pat și, deși deocamdată știu că nu le poți așterne pe hârtie, le-ai putea dicta lui mami și lui tati, ca să le scrie ei în locul tău.

Cate a zâmbit, iar părinții au încuviințat printr-o înclinare a capului. Domnul Peter Paste conștientizase, asimilase și pusese în aplicare câteva tehnici eficiente prin care Cate putea face față unei experiențe dificile și, din multe puncte de vedere, nedorite. Dacă își putea însuși atât de bine respectivele tehnici cu ajutorul talentului de povestitor, voiam s-o încurajez să-și utilizeze cât mai mult această resursă.

N-am mai văzut-o pe Cate de atunci, căci am plecat curând după aceea prin țară pentru a ține cursuri timp de câteva săptămâni. Cu toate acestea, la aproximativ șase săptămâni după ce o vizitasem la spital, mama ei mi-a telefonat și mi-a spus că făcuse față durerii „extraordinar de bine", chiar admirabil. În ceea ce privește recuperarea, evolua „mult peste așteptări" și reluase deja cursurile — cu cel puțin o lună mai devreme decât estimase chirurgul. „Pe deasupra", a spus mama, „Caitlin a câștigat un premiu la școală pentru creațiile ei literare".

Pentru mine, poveștile „Fantoma de care nu se speriau nici curcile" și „Domnul Peter Paste ajută la ameliorarea durerii" reprezintă cele mai fermecătoare exemple ale felului în care copiii își pot folosi propriile povești pentru a deprinde și a-și dezvolta abilități de viață esențiale. Demonstrează că poveștile create de copii pot fi încurajate și utilizate în procesul terapeutic de vindecare. Colaborând cu copiii la dezvoltarea propriilor metafore, terapeutul creează o situație terapeutică reciproc avantajoasă. Când copiii găsesc soluții în *propriile* povești, atunci vorbim despre o reușită terapeutică. În cazul în care copilul nu găsește imediat o soluție, terapeutul poate pătrunde în universul poveștii copilului, pentru a-l ajuta să ajungă la un rezultat adecvat și benefic. Acesta poate fi un mod amuzant, eficient și avantajos de a lucra cu copiii.

Referințe bibliografice

Barber, J. (coord.). (1996). *Hypnosis and Suggestion in the Treatment of Pain*. New York: Norton.

Bejenke, C. (1996). „Painful Medical Procedures". În J. Barber (coord.), *Hypnosis and Suggestion in the Treatment of Pain* (pp. 209–266). New York: Ballantine.

Burns, G. W. (2012) *101 povești vindecătoare pentru adulți. Folosirea metaforelor în terapie*, trad. Daniela Ștefănescu, București: Editura Trei.

Burns, G. W. (2011) *101 povești vindecătoare pentru copii și adolescenți. Folosirea metaforelor în terapie*, trad. Cristian Fulaș, București: Editura Trei.

Lang, E., Benotsch, E., Fick, L., Lutgendorf, S., Berbaum, M., Berbaum, K., Logan, H. și Spiegel, D. (2000). „Adjunctive Non-Pharmacological Analgesia for Invasive Medical Procedures: A Randomized Trial". *Lancet*, vol. 355, pp. 1486–1500.

Olness, K. și Kohen, D. (1996). *Hypnosis and Hypnotherapy with Children* (ediția a treia). New York: Guilford Press.

Yapko, M. D. (2003). *Trancework: An Introduction to the Practice of Clinical Hypnosis* (ediția a treia). New York: Brunner / Routledge.

Zeig, J. K. (2006). *Confluence: The Selected Papers of Jeffrey K. Zeig*. Phoenix, Arizona: Zeig, Tucker & Theisen.

Zeig, J. K. și Geary, B. B. (2001). „Ericksonian Approaches to Pain Management". În B. B. Geary și J. K. Zeig (coord.), *The Handbook of Ericksonian Psychotherapy* (pp. 252–262). Phoenix, Arizona: Milton H. Erickson Foundation Press.

CAPITOLUL 15

Împrietenirea cu propriile probleme

Folosirea metaforelor în cazul unei tinere ce se automutilează, aflată într-o etapă de tranziție

WENDEL A. RAY ȘI JANA P. SUTTON

Povestea colaboratorilor — o perspectivă personală și profesională

Dr. Wendel Ray este asistent social clinician autorizat, terapeut marital și de familie, cercetător științific principal și fost director al Institutului de Cercetare în Domeniul Sănătății Mentale (Mental Research Institute — MRI), profesor de terapie de familie la University of Louisiana (ULM) și fondator/director al Institutului de Studii ale Interacțiunilor și Relațiilor (Institute for Relationship and Interactional Studies — IRIS). Ține prelegeri și organizează cursuri de formare profesională la nivel internațional despre terapia de scurtă durată în cazurile de abuz de substanțe și de tulburare hiperactivitate / deficit de atenție din rândul adolescenților, despre terapia sistemică în cazurile de violență în familie și despre teoria interacțională. Wendel este autor al numeroase articole și cărți (a se vedea secțiunea bibliografică).

Dr. Jana Sutton este terapeut marital și de familie autorizat, consilier psihologic autorizat, asistent universitar la catedra de terapie de familie și director al departamentului de servicii clinice din cadrul ULM. Are competențe în aplicarea modelelor de terapie sistemică în cazurile de violență conjugală, de abuz de substanțe din rândul adolescenților și în terapia de grup. Deși susține că se află de-abia în primele etape ale carierei, a publicat lucrări și a ținut prezentări la nivel internațional despre abordările interactive din domeniul terapiei de scurtă durată pentru copii, tineri și familii.

Prezentarea capitolului

Cei doi colaboratori — Jana, în rolul terapeutului, și Wendel, drept supervizor și autor principal — își unesc eforturile pentru a ne prezenta cazul unei tinere care a fost violată, s-a angajat în comportamente extrem de promiscue, se automutilează grav și nu reușește să obțină satisfacție sexuală alături de soțul ei, pe care îl iubește. Povestea ei vorbește despre o relație foarte strânsă cu problema de care suferă: „tăiatul" — o relație mai strânsă decât cea cu soțul. În loc să patologizeze automutilarea, așa cum au făcut alte persoane din viața ei, autorii încurajează povestea clientei în care tăiatul joacă rolul celui mai bun prieten, o analizează cu ajutorul întrebărilor strategice, o folosesc drept metaforă a relației cu soțul și înlesnesc transformarea ei într-o poveste mai benefică și mai fericită. La baza acestei abordări se află premisa că simptomul principal, în loc să constituie o problemă, poate avea „noimă" pentru clientă, având rol de adaptare și oferind soluția pentru o adaptare mai ușoară. Cazul de față ilustrează cu claritate faptul că clientul poate deține controlul asupra poveștii viitorului său, în aceeași măsură în care deține controlul asupra poveștii trecutului.

Caracteristicile terapeutice

Problemele abordate

- Automutilare
- Depresie
- Suferință
- Disfuncții sexuale
- Traume din trecut
- Viol
- Descurajare
- Relație bolnăvicioasă

Resursele dezvoltate

- Înțelegerea simptomelor
- Considerarea problemelor drept prieteni
- Utilizarea externalizării
- Reexaminarea relației cu simptomele
- Modificarea proceselor în problemă
- Crearea rezultatelor dorite

Rezultatele vizate

- Grijă față de propria persoană
- Satisfacție sexuală

- Asocierea sexului cu dragostea
- Concentrare asupra experiențelor plăcute din prezent și din viitor
- Responsabilitate
- Relații semnificative

> *Atunci când tratez o familie, mă trezesc gândindu-mă la Don Jackson. Ce observații ar face el? Don a izbutit să lanseze ideea că nu este nimic în neregulă cu pacientul, ceea ce este o adevărată realizare. A recunoscut că multe manifestări au rol de comunicare, neținând de fapt de fiziologie, ceea ce a schimbat enorm modul în care își trata pacienții.* — JAY HALEY, 1988

Jane a venit la terapie spunând inițial că suferă de depresie, aparent din cauza recentului divorț al părinților. Trimisă la terapie de părinți, tânăra în vârstă de 18 ani nu își găsea locul: nu știa unde să locuiască, la ce facultate să se înscrie, ce parcurs profesional să urmeze, căruia dintre părinți să-i fie loială și când și nici în ce relație intimă să se implice. Era confuză.

Prima discuție a fost mai degrabă generală, întrucât Jane a dezvăluit numai acele aspecte ale vieții ei și acele informații despre relații pe care a considerat că este prudent să le împărtășească. În tot acest timp, am bănuit că Jane nu dezvăluie ceva crucial pentru reușita terapiei.

— Toată lumea îmi spune mereu ce să fac, afirma Jane. Oamenii nu cred că sunt în stare să iau deciziile potrivite, dar nu este așa.

Ascultându-ți clientul, afli în mod sigur în ce direcție să mergi, iar Jane nu făcea excepție. Dacă nu o forțăm, am considerat noi, îi vom permite să ne împărtășească mai târziu cel mai mare secret al ei, ceea ce a și făcut după câteva ședințe. Jane se automutila sau se „tăia", după cum s-a exprimat ea. Evitarea conotațiilor negative și patologice sugerate de „automutilare" și adoptarea termenului „tăiat" folosit de clientă în cadrul discuțiilor noastre se justifica având în vedere circumstanțele în care aveau loc manifestările și cadrul nostru conceptual nenormativ și nepatologic.

Jane a fost încântată să-și ridice cracul blugilor și mâneca puloverului gros pe care îl purta, pentru a-și arăta rănile, și a afirmat:

— Nu sunt pregătită să vă spun de ce face parte din viața mea, însă sunt pregătită să vă arăt despre ce este vorba.

Destăinuirea faptului că se taie nu a fost șocantă, însă gravitatea tăieturilor a fost. Pe mâini și pe picioare erau vizibile cicatrici înfiorătoare, și mai vechi, și mai recente, adânci, deschise, însângerate și imposibil de numărat.

Cu tot calmul de care mai eram în stare, i-am răspuns:

— Jane, mă simt onorată că mi-ai împărtășit acest lucru.

I-am dat lui Jane un răspuns reținut din mai multe motive, enumerate mai jos:

1. *Orice comportament are o noimă.* Jane afirmase: „Am obosit să tot explic de ce fac anumite lucruri. Știu că fac multe lucruri altfel decât ceilalți, dar ei nu au trecut prin ce am trecut eu. Sunt obișnuită să fiu făcută smintită și zănatică, dar detest asta. Nu sunt nici smintită, nici zănatică. Ceilalți sunt smintiți fiindcă mă consideră așa". Deși Jane poate că nu se referise în mod explicit la tăieturi sau la relația noastră terapeutică, aluzia era clară în privința relației dintre noi. Trebuia să mă asigur că nu reacționez într-un mod care să-i lase lui Jane impresia că și eu cred că unele dintre manifestările ei sunt anormale. Esențială pentru acest tip de terapie și pentru acest mod de folosire a metaforelor este convingerea că orice comportament are o noimă în funcție de contextul în care apare.
2. *Concepția asupra simptomelor trebuie schimbată.* Schimbările fundamentale din gândire, prezentate în lucrările lui Bateson și ale echipei sale (Bateson, Jackson, Haley și Weakland, 1956, 1963; Jackson, 1957), din anii de început ai Institutului de Cercetare în Domeniul Sănătății Mentale (Mental Research Institute — MRI), reprezintă condițiile necesare pe care trebuie să le îndeplinească orice terapeut care încearcă să integreze metaforele și poveștile în terapie într-o manieră concordantă cu folosirea terapeutică a metaforelor din cazul lui Jane. Aceste schimbări din gândire includ următoarele:
    - Prejudecățile și predispozițiile terapeutului joacă un rol în terapie în aceeași măsură ca informațiile oferite de client (Cecchin, Lane și Ray, 1994; Jackson, 1955; Weakland, 1967).
    - Simptomele își găsesc logica în cadrul situației (situațiilor) și al relației (relațiilor) actuale ale clientului, și nu pot fi înțelese doar ca produs al experiențelor din trecut (Jackson și Haley, 1957; Ray și Crawford, 1991).
    - Terapeuții trebuie să înțeleagă și să respecte ceea ce echipa de specialiști în terapia de scurtă durată de la MRI numește „perspectiva pacientului" sau limbajul și viziunea sa despre lume (Fisch, Weakland și Segal, 1982).

3. *Trebuie să ne așteptăm la orice.* Oamenii sunt adaptabili din fire și se pricep să atragă atenția asupra unor contexte relaționale inacceptabile, în așa fel încât să evite acuzațiile clare, explicite la adresa celorlalți. Să nu credeți niciodată că ați văzut totul; să nu credeți niciodată că ați auzit totul. Mai bine așteptați-vă la orice. Dezvăluirea lui Jane era modul în care aprecia dacă terapeutul este în stare s-o ajute să renunțe la automutilare ca reacție la suferință.

— Îmi este foarte ușor să renunț la relații și să mă port ca și cum persoanele respective n-au existat niciodată, dacă îmi cer mai mult decât pot eu oferi sau dacă îmi stau în cale, a declarat Jane. Știu ce vreau și mă pot lipsi de oamenii care nu au aceleași visuri sau aceeași filosofie de viață ca mine.

Într-adevăr, câțiva ani mai târziu, atunci când Jane a venit din nou la terapie, și-a amintit de reacția pe care am avut-o la vederea brațelor și picioarelor ei ciopârțite:

— Acum sunt pregătită să-ți spun de ce „tăiatul" face parte din viața mea, fiindcă știu că nu mă vei judeca și vei accepta că ceea ce îți voi spune este purul adevăr. Ai mai făcut-o o dată și nu voi uita niciodată felul în care ai reacționat atunci când mi-am arătat brațele și picioarele. Am crezut că ai să fii îngrozită, nu numai de brațele și de picioarele mele, dar m-am înșelat.

Secretul din spatele secretului

La început, Jane a avut o evoluție bună, s-a înscris la facultate, s-a mutat de acasă, însă în scurt timp a întrerupt ședințele de terapie. Atunci când a venit din nou la terapie, câțiva ani mai târziu, a făcut-o pentru că se confrunta cu niște dificultăți absolut noi. Acum era măritată, iar tăieturile îi făceau probleme dintr-un alt punct de vedere. Soțul ei era acum la curent cu secretul, dar nu și cu secretul din spatele secretului: Jane fusese violată.

Pasiunea lui Jane pentru literatură, lectură și scris a devenit evidentă în timp ce spunea o poveste înspăimântătoare, relatând-o de parcă ar fi fost vorba despre altcineva, într-o manieră aproape lipsită de emoții. Mi-am dat seama că această capacitate de detașare poate deveni principala resursă și metaforă de folosit în terapie. Istorisind o poveste foarte mișcătoare, Jane mi-a dezvăluit:

— Când aveam șaptesprezece ani, am mers la o întâlnire cu un băiat, care m-a violat. A fost prima oară când am făcut sex. Nu este mare lucru. N-am suferit la momentul respectiv și nu sufăr nici acum. Pe cuvânt, am impresia să i s-a întâmplat altcuiva. Atunci când rememorez întâmplarea, mi se pare că nu eu eram cea care stătea întinsă pe jos. Eram acolo, dar mă priveam de sus, dintr-un colț al încăperii. Parcă eram îngerul meu păzitor, dar nu-mi puteam folosi puterea. Acum îmi folosesc puterea cu ajutorul celui mai bun prieten, dar îți voi povesti mai târziu despre el.

Voiam să aflu mai multe despre câteva lucruri dezvăluite de Jane în povestea ei lipsită de emoții, de pildă, de ce violul „nu este mare lucru". De asemenea, era demn de atenție faptul că Jane se descrisese drept un înger păzitor ce nu-și poate folosi puterea. Impresia mea a fost că Jane suferise foarte mult, mai mult decât îmi puteam imagina eu sau decât își putea imagina ea însăși, însă m-am hotărât să nu pun întrebări în acest sens, dat fiind că Jane mă prevenise mai devreme că se ferește de oamenii care au impresia că știu ce este cel mai bine pentru ea. A spus că singura dificultate în depășirea traumei violului este că a reprezentat prima ei experiență sexuală. Ca adolescentă, își închipuise că prima experiență sexuală va fi cel mai romantic eveniment din viața ei, dar în realitate nici măcar nu i s-a cerut consimțământul. A făcut față vârtejului de emoții provocate de viol tăindu-se și devenind promiscuă.

— Nu cred că violul m-ar fi afectat, dacă n-ar fi fost prima mea experiență sexuală, a spus ea, dar întrucât a fost, mi-am zis: „Ce naiba! Deja am făcut sex, așa că n-are niciun rost să mă mai păstrez. Virginitatea mi-a fost luată deja". Așa că m-am culcat cu oricine mi s-a năzărit, din orice motiv care-mi trecea prin cap și oricând am avut chef.

O temă fundamentală a discuțiilor era aceea că, de când fusese violată, Jane își pierduse stima de sine și, de aceea considera că nu este necesar să se ferească de situațiile riscante, așa cum făcuse înainte. Fusese violată, așa că nu mai făcea doi bani și, de vreme ce nu mai era bună de nimic, considera că „are nevoie" să fie rănită, călcată în picioare și folosită:

— Mi-am dat seama că pot foarte bine să mă culc cu oricine se nimerește. Oricum nu făceam doi bani. Și, de altfel, pe cine ar fi deranjat?

— Cu ce te-ai ales de pe urma acestui comportament? am întrebat eu.

— Ei bine, a răspuns ea, nu-mi păsa deloc de bărbații respectivi, așa cum nici celui care mă violase nu-i păsase de mine, și mi-am dat seama că pot răni bărbații culcându-mă cu ei o dată și apoi refuzând s-o mai fac. Era ca un joc.

— Văd logica, am remarcat eu. Am impresia că te răzbunai pe bărbați devenind tu cea care deținea controlul.

— Cum să zic, nu numai că mă răzbunam pe bărbați, dar aveam grijă ca și eu să primesc ceea ce merit... să fiu tratată ca un gunoi. Să fac sex tot timpul, cu o mulțime de oameni, mi-a oferit aceeași satisfacție pe care o simt atunci când mă tai. E ca și cum aș avea nevoie să-mi fac rău singură, însă nu și la început. Nu simt durere atunci când mă tai și nu am suferit nici atunci când mă culcam cu oricine nimeream. Mă simțeam bine de fiecare dată. Partidele de sex erau grozave. Exact ca atunci când mă tai... e minunat. Începeam întotdeauna să mă simt vinovată după o nouă aventură de-o noapte, tot așa cum mă simt vinovată după ce mă tai... atunci când începe cu adevărat să doară. Îmi doresc atât de mult să nu mă mai tai. Chiar începe să-l afecteze pe Michael [soțul ei]... iar viața noastră sexuală are și ea de suferit.

Atitudinea de inferioritate a nespecialistului

— Parcă nu prea ți-ai dori să nu te mai tai sau să faci ceva în privința vieții tale sexuale, dacă n-ar fi vorba despre Michael, am spus eu, pentru a clarifica direcția terapeutică. Am dreptate?

— Întru totul, a răspuns Jane. Acum, că Michael și cu mine ne-am căsătorit, lucrurile s-au schimbat. Nu-mi mai place sexul la fel de mult ca înainte, când mă culcam cu oricine se nimerea, iar el este foarte deranjat de faptul că mă tai. Nu știe ce să facă.

Ca terapeuți, preferăm să adoptăm atitudinea unui nespecialist sau o atitudine de inferioritate pe tot parcursul terapiei, din două motive. În primul rând, ne permite să ne raportăm la cadrul de referință al clientului. În cazul lui Jane, aceasta a însemnat să-i respectăm convingerea că știe în ce direcție ar trebui să meargă viața ei. În al doilea rând, considerăm că terapia înseamnă găsirea unor soluții împreună cu clientul, nu o interacțiune bazată pe o ierarhie, în care terapeutul știe mai multe și are idei mai bune decât clienții.

— Îl iubesc pe Michael, a continuat Jane, mai mult decât am iubit vreodată pe cineva, și ambele probleme îl deranjează enorm. Problema este că viața noastră sexuală nu are nicio valoare pentru mine, și nu înțeleg de ce. Cum e posibil ca sexul cu persoane de care nu-mi pasă să fie grozav, însă, când fac sex cu o persoană pe care o iubesc foarte mult, să nu însemne nimic pentru mine?

Parcă privea cu dispreț activitatea sexuală, la care nu lua parte — exact așa cum se întâmplase când fusese violată — nesimțind nimic, nici fizic, nici emoțional, a spus ea. Capacitatea de detașare și de externalizare devenise principala „tehnică" pe care o folosise pentru a depăși trauma și a-și continua viața.

— De ce crezi că nu poți nici măcar să fii „prezentă" sau să te simți bine atunci când faci sex cu Michael? am întrebat eu. Ai spus că, înainte de căsătorie, sexul ți se părea foarte plăcut.

Jane a șovăit, apoi a răspuns de parcă avea o revelație:

— Acum, că ai întrebat, mi se pare evident. N-am pus niciodată semnul egalității între sex și dragoste. De fapt, sexul și dragostea nu merg bine împreună. Dacă îl iubesc pe Michael, nu pot face sex cu el. Sexul se face cu oamenii de care nu-ți pasă, așa că mă duc undeva... undeva sus, în colțul încăperii... și privesc, însă nu simt nimic. Sexul n-a însemnat nimic pentru mine. Acum Michael chiar înseamnă ceva pentru mine și mi se pare nedrept să fac cu el lucrurile pe care le-am făcut cu oameni pe care nu dădeam doi bani și cărora voiam să le fac rău. Nu vreau să-i fac rău lui Michael, vreau să fiu mai aproape de el decât am fost vreodată de cineva, dar se pare că nu mă pot relaxa când ajung cu el în dormitor. Știu că îl rănesc.

Piesele acestui puzzle metaforic fuseseră așezate cap la cap: lui Jane nu-i plăcea să facă sex cu o persoană pe care o iubea.

Realizarea schimbării metaforice

După ce am folosit efectul de evocare a ideii de schimbare a întrebărilor mele insistente pentru a strânge și a pune cap la cap informațiile, am considerat că a venit timpul ca, la următoarea ședință, să încep să realizez deliberat schimbarea. Înțelegerea și folosirea viziunii despre lume și a limbajului clientului reprezintă un concept de bază al terapiei sistemice de scurtă durată eficiente (Sutton, Ray și Cole, 2003). Viziunea despre lume a lui Jane includea următoarele aspecte: (1) convingerea că automutilarea nu este patologică, (2) încrederea că își poate găsi singură direcția în viață, (3) convingerea că își iubește soțul și (4) neputința de a găsi semnificație și plăcere în viața lor sexuală până în acel moment. Să vorbesc pe limba lui Jane presupunea să accept folosirea unor narațiuni detaliate în care se prezenta pe ea însăși drept un personaj din afara poveștii, de parcă aceasta nu ar fi despre ea. De asemenea, era important să țin cont de menționarea experiențelor extracorporale, atât în timpul violului, cât și în timp ce Jane face dragoste cu soțul. Aceste descrieri se potriveau din punct de vedere logic cu maniera în care descrisese alte experiențe, lipsită de emoții, de parcă s-ar fi întâmplat altcuiva. S-a considerat că aceste aspecte referitoare la viziunea despre lume, limbajul și experiențele lui Jane vor fi folosite pentru găsirea în colaborare a unei soluții încurajatoare și a unei povești optimiste despre viitor.

O ultimă informație avea să devină în cele din urmă cea mai importantă piesă din acest puzzle metaforic — este vorba despre misterioasa afirmație a lui Jane dintr-o ședință precedentă: „Acum îmi folosesc puterea cu ajutorul celui mai bun prieten, dar îți voi povesti mai târziu despre el".

Madanes a observat următoarele: „Comunicarea metaforică este crucială în terapie. Dacă nu ne-am exprima metaforic, oamenii și-ar prezenta cu claritate problemele, iar terapeuților nu le-ar fi greu să le înțeleagă" (1990, p. 18). În lumina acestei afirmații, m-am hotărât să scotocesc după informații ce puteau fi importante, dar pe care Jane nu le detaliase încă. Aceasta putea fi cheia care să deschidă ușa spre o viață așa cum își dorea Jane: fără tăiat, cu o căsnicie fericită și un viitor luminos.

Reflectând la vorbele lui Jane, am început să mă întreb dacă nu cumva tăiatul este ceea ce descrie drept „cel mai bun prieten". Am încercat să-mi confirm bănuiala amintindu-i lui Jane felul în care îl descrisese în discuțiile anterioare, când spusese: „Tăiatul mă ajută să scap de suferință. Nu-mi provoacă suferință, așa cum ar putea crede unii. Îl consider un stil de viață, și este surprinzător de reconfortant. Dacă mi-ar provoca durere, poate că aș renunța".

— Te rog să mă corectezi dacă greșesc, am început eu, dar aș vrea să-ți pun mai multe întrebări despre cel mai bun prieten al tău. Îți aduce alinare, te înțelege, nu te-a rănit niciodată și nici nu ți-a provocat suferință și este întotdeauna alături de tine — la orice oră din zi sau din noapte — indiferent de ce ai nevoie de el. Tăiatul este cel mai bun prieten al tău, nu-i așa?

Anterior, Jane vorbise despre „cel mai bun prieten", folosind deci genul masculin. Pentru a folosi același limbaj, am personificat cu bună știință tăiatul, pentru a externaliza problema,

așa cum făcea ea. Am îndemnat-o să mă corecteze dacă greșesc, în primul rând pentru a respecta faptul că ea este cea care își cunoaște cel mai bine problemele și, în al doilea rând, pentru a-i arăta că evoluția sa ulterioară depinde de ea în aceeași măsură în care depinde de terapeut.

Făcându-i o mărturisire, pentru a o ajuta să se simtă în largul ei, i-am dezvăluit că cel mai bun prieten al meu este soțul. Jane a privit lung în jos, cu lacrimi în ochi, și n-a mai spus nimic. Și eu am rămas tăcută, deși era clar că ajunseserăm într-un punct hotărâtor în terapie. Jane și-a ridicat privirile și a șoptit abia auzit:

— Vreau ca Michael să fie cel care-mi aduce împlinire, nu tăiatul. Vreau să pot apela la el, nu la un cuțit sau la o lamă de ras, dar pur și simplu nu sunt în stare.

Încurajarea găsirii unui alt prieten de suflet

Dacă accepta metafora tăiatului drept cel mai bun prieten, Jane putea continua discuția într-un mod care avea să declanșeze neîndoielnic schimbarea. Metaforele îți permit să porți o discuție fără a purta *acea* discuție și să folosești comparații fără a menționa *acea* comparație. La nivel textual, discuția noastră se concentra asupra tăiatului, însă implicit se referea la prezentul și viitorul relației cu Michael — deși într-un mod indirect, ca *subiect al gândurilor lui Jane.*

Jane era independentă în gândire și nu-i plăcea să fie îndrumată într-o direcție ce presupunea să se conformeze altora. Odată ce am înțeles avantajele implicate de faptul că tăiatul îi era cel mai bun prieten al lui Jane, am putut discuta despre avantajele ca tăiatul să *nu* mai fie cel mai bun prieten lui Jane și ca Michael să preia acest rol (Jackson, 1967).

Să-ți asculți cu atenție clienții — să fii atent la limbaj, metafore, presupoziții, tonul vocii și ritmul vorbirii — oferă multe instrumente esențiale pentru o terapie eficientă. Odată ce tăiatul a fost înțeles nu drept ceva patologic, ci mai degrabă drept cel mai bun prieten al lui Jane, capacitatea acesteia de a discuta despre el a însemnat un moment crucial în terapie. Spre finalul ședinței în care și-a arătat pentru prima oară cicatricile și tăieturile, Jane mi-a oferit un indiciu despre modul în care să discutăm deschis despre relația ei cu tăiatul. Nu voia manifestări de compasiune, care mai degrabă îi linișteau pe ceilalți decât să o ajute pe ea, și nici nu avea nevoie ca terapeutul să se poarte ca și cum adevărul ar fi de nesuportat. Tăieturile și cicatricile făceau parte din universul intim al lui Jane, în care ocupau un loc foarte important.

Convingerea noastră este că metaforele dau cele mai bune rezultate atunci când sunt create în colaborare de client și terapeut, mai degrabă decât atunci când sunt impuse de terapeut, conform ideilor și idealurilor sale. Etichetarea metaforică a tăiatului drept cel mai bun prieten al lui Jane a fost instrumentul terapeutic principal ce a permis discuției să devină mai aprofundată și nouă să discutăm despre problemele lui Jane într-un mod ce nu presupunea că ea și „problema" sunt unul și același lucru. Într-adevăr, conform lui Gale and Long (1996), „dintr-o perspectivă postmodernistă, experiența umană poate fi exprimată (și înțeleasă) numai metaforic" (p. 15).

— Ce ai regreta la tăiat, dacă ar fi să te părăsească vreodată? am întrebat eu.

— M-aș simți pierdută, a răspuns Jane. N-aș mai avea cui să-i împărtășesc cele mai intime gânduri și, cel mai important, n-aș mai avea pe nimeni care să-mi înțeleagă cu adevărat nevoia de a-mi provoca suferință pentru a mă elibera de ea. Mi se pare că am găsit o cale prin care mă pot elibera de toată furia ce s-a adunat în mine. O privesc cum dispare și am o senzație plăcută... ce nu se compară cu nimic altceva, de fapt.

— Ce altceva mai face tăiatul pentru tine și doar el o poate face? am continuat.

După ce a stat o clipă pe gânduri, Jane a răspuns:

— Îmi permite să am controlul asupra propriilor emoții, acțiuni și rezultate. Înțelege că uneori am nevoie să fiu furioasă pe mine însămi și că este mai ușor să fiu așa decât să fiu veselă tot timpul. Nu pot fi veselă tot timpul și el îmi îngăduie să fiu tristă. Nu e nicio problemă dacă sunt tristă în preajma lui. Nu e acceptabil să fiu tristă în preajma altora, care îmi tot spun să mă înveselesc, pe când pe el nu îl deranjează deloc că nu sunt în apele mele. Ba chiar îi place să fiu așa.

Dialogarea cu ajutorul întrebărilor

Pe măsură ce dialogul nostru a continuat, i-am adresat lui Jane o serie de întrebări:

— Ce înțelege despre tine tăiatul și nimeni altcineva nu este în stare s-o facă? Ce se întâmplă atunci când alegi să poftești tăiatul în viața ta în locul oricărei alte persoane? Când este cel mai probabil să poftești tăiatul pe la tine? Tu ești cea care roagă întotdeauna tăiatul să-și petreacă timpul cu tine sau uneori te roagă el să vă petreceți timpul împreună?

— Îmi înțelege nevoia de a fi singură... nimeni altcineva nu înțelege asta, a răspuns ea. Atunci când vreau să fiu singură sau nu vreau să-mi petrec timpul alături de membrii familiei, ei cred că ceva nu este în regulă și încearcă să mă oblige să fiu sociabilă.

Aș vrea să nu facă asta. Tăiatului nu-i pasă dacă vreau să fiu singură. Lui îi place mai mult așa — de fapt, insistă s-o fac, și-mi place asta. Îmi place să fiu singură. În felul acesta nu sunt nevoită să fac conversație cu nimeni, să flecăresc sau să mă prefac că totul este în regulă. Detest să fac asta. Oricum oamenii nu vor să afle ce ai pățit, așa că la ce bun să mai întrebi?

— Cum ai putea deveni chiar mai apropiată de tăiat decât ești acum? am întrebat eu.

— Dacă ar fi ca Michael și cu mine să divorțăm, fără îndoială că m-aș baza pe tăiat chiar mai mult decât acum. Sunt momente în care Michael mă surprinde împreună cu tăiatul. Aceste momente au fost foarte dramatice pentru mine și Michael. M-a mai prins în baie împreună cu tăiatul, și trebuie să intre cu forța, apoi se prăbușește pur și simplu, mă ia în brațe și plângem amândoi. S-a întâmplat nu o dată.

Erau informații folositoare. Puterea pe care o avea tăiatul asupra lui Jane nu era totală: Michael reușea uneori să se impună cu adevărat. Privind retrospectiv, acesta a fost momentul în care direcția întrebărilor ar fi trebuit modificată, pentru a-i permite lui Jane să verbalizeze avantajele de a-l avea pe Michael drept cel mai bun prieten, însă șansa a fost ratată pe moment, așa cum se întâmplă uneori la terapie.

În schimb, accentul a rămas pe apropierea dintre Jane și tăiat. Intenția mea era de a stabili o legătură între furia lui Jane și măsura în care tăiatul îi afecta căsnicia, într-un mod similar unei relații cu un alt bărbat.

— Cum ai putea deveni și mai apropiată de tăiat decât ești acum? am întrebat-o pe Jane. Ce s-ar schimba dacă s-ar produce respectiva apropiere? Cum te simți după ce tăiatul a fost pe la tine?

— Vreau să-mi exprim întreaga furie, dar nu interesează pe nimeni altcineva, a răspuns Jane irascibilă. Când mi se ia de toți cei din jur și vreau pur și simplu să fiu furioasă, el mă liniștește, pentru moment.

Observația anterioară a lui Jane cum că vrea ca Michael să fie capabil să-i împlinească toate nevoile satisfăcute de tăiat și să poată apela la el, nu la un cuțit sau la o lamă de ras, mi-a oferit contextul potrivit pentru a o îndemna să se gândească în ce fel i s-ar schimba viața, dacă ar fi ca Michael să-i împlinească aceste nevoi.

— Acesta este unul dintre lucrurile care mă deranjează, a continuat Jane. E ca și cum el [tăiatul] ar câștiga în fața lui Michael de fiecare dată. Michael vrea cu disperare să fie alături de mine, dar eu îl resping. E aproape ca și cum Michael ar fi gelos pe tăiat, de parcă acesta ar fi un alt bărbat. Nu e bine deloc pentru căsnicia noastră.

Am insistat să ia în considerare varianta preferabilă ca Michael să fie cel care îi împlinește nevoile, nu tăiatul, subliniind consecințele relaționale ale dependenței de tăiat.

— Nici nu se pune problema, mi-a răspuns Jane pe un ton ostil. Tocmai mi-a devenit limpede că, dacă ar fi să devin mai apropiată de el, soțul și familia pur și simplu m-ar abandona. Nu pot face față situației actuale — darămite dacă lucrurile se înrăutățesc. Ai prezentat tăiatul de parcă m-ar avea complet sub controlul lui. Nu e așa; nimeni nu are atât de mult control asupra mea. Sunt mai puternică decât tăiatul și, dacă vrei să-i declar război, voi câștiga. Dacă nu mă crezi, stai numai să vezi.

Întrebările au trecut de la avantajele de a fi apropiată de tăiat la avantajele de a fi mai apropiată de Michael. Întrebările mele o îndemnau să formuleze câteva dezavantaje ale faptului că tăiatul este cel mai bun prieten al ei, să-și imagineze viața fără tăiat și să-l aleagă pe Michael drept cel mai bun prieten, în locul tăiatului. Am încurajat-o să-și manifeste furia față de faptul că îndrăznisem să sugerez că nu este la fel de puternică sau de stăpână pe situație ca tăiatul.

— Cine ar fi cel mai bun prieten al tău, dacă ar fi ca tăiatul să te părăsească vreodată, chiar și pentru o scurtă perioadă? am întrebat eu.

— Nu știu ce vrei să sugerezi, a răspuns Jane, dar ți-am spus deja că nu este mai puternic decât mine. Dacă se va pune problema cine va părăsi pe cine, eu voi fi cea care îl va părăsi pe el, nu invers.

Crearea unui „plan de luptă"

Suntem convinși că această modalitate de a dialoga a avut succes în cazul lui Jane mai ales datorită alianței terapeutice solide create împreună cu ea. Metoda a avut scopul de a folosi perspectiva clientei pentru a realiza schimbarea. Cu mai multe prilejuri afirmase că nu acceptă ușor ca cineva să sugereze că nu este în stare să acționeze. Ațâțarea deliberată a clienților într-un mod atât de fățiș provocator poate că nu este întotdeauna cea mai înțeleaptă cale de urmat, însă reacția lui Jane a indicat că obiectivele terapeutice fuseseră, în cea mai mare parte, realizate. Mai rămăsese s-o ajutăm să-și creeze un „plan de luptă", pentru reducerea timpului petrecut cu tăiatul și apelarea la Michael pentru sprijin.

— Ce ai avea de câștigat, dacă ar fi să renunți la tăiat, chiar și pentru o scurtă perioadă? am întrebat-o eu.

—Aș avea o relație mai apropiată cu Michael. Asta l-ar face foarte fericit și, dacă aș avea o căsnicie mai fericită, m-aș strădui mai mult să-l satisfac în pat, a spus Jane.

— Ai avea relații mai apropiate și cu altcineva?

— Desigur, a răspuns Jane. Familia mea îl adoră pe Michael și detestă felul în care mă port cu el. Michael discută cu mama și cu fratele meu despre problemele cu care mă confrunt și despre relația noastră mai mult decât aș face eu vreodată. Ei nu înțeleg decât că am un soț iubitor care vrea să-mi satisfacă toate dorințele și urăsc faptul că îl resping. Bineînțeles, mă iubesc și le este teamă. Consideră că tăiatul este foarte periculos, și le înțeleg punctul de vedere.

Pentru a-i sugera lui Jane cum să înceapă să facă loc în viața ei persoanelor apropiate cărora le pasă cu adevărat de buna starea sa, am întrebat-o:

— Cine mai are câteva dintre însușirile care îți inspiră încredere la tăiat?

— Ori de câte ori le ofer ocazia, toți ascultă ce am de spus... mai ales Michael. Pur și simplu detest că nu-i ofer foarte des această ocazie, a continuat ea printre suspine.

Pentru a afla mai multe detalii, am întrebat-o:

— Când te hotărăști să apelezi la oricine altcineva în afară de tăiat, pentru a-ți alina durerea?

— Atunci când simt că sunt iubită și nu sunt deprimată, a răspuns ea.

— Deci există o legătură între tăiat și depresie? Așa te dezamăgește tăiatul, Jane, înlesnind apariția depresiei? am întrebat eu.

— Da. Dar o face și în multe alte feluri... Atunci când vine la mine, sunt mai deprimată, mai furioasă, relațiile cu ceilalți sunt mizerabile și ajung să am o părere foarte proastă despre mine însămi. Nici măcar nu mă simt frumoasă sau atrăgătoare. Cum să te simți frumoasă sau atrăgătoare, când ești nevoită să porți haine foarte largi, pentru a-ți acoperi cicatricile? Nu pot purta haine provocatoare, o pereche de bikini sau de pantaloni scurți... și nu mă simt atrăgătoare. Probabil că acesta este motivul pentru care nu pot avea o viață sexuală satisfăcătoare cu Michael. Pur și simplu nu mă simt atrăgătoare. Michael merită mai mult de-atât, a spus Jane, nemaiputându-și reține suspinele.

— Așa te face tăiatul să te simți, Jane... neatrăgătoare, urâtă, nedemnă de Michael?

— Da, a răspuns ea, cu capul plecat.

În ciuda sentimentelor ce o încercau, Jane era o tânără frumoasă, atât fizic, cât și sufletește. În mod evident, atât Michael, cât și membrii familiei lui Jane erau de aceeași părere.

Lax (1992) a observat următoarele: „În terapie, discursurile/perspectivele noi pot apărea în urma interacțiunii dintre metaforele și formulările clientului și cele ale terapeutului. Astfel, terapeutul se poate concentra asupra a ceea ce nu este spus de clienți și le poate oferi o perspectivă diferită, ca o imagine reflectată" (p. 72). Discuția terapeutică purtată cu Jane a devenit o îmbinare de metafore, formulări și gânduri comune. Jane a fost încurajată să exprime pe cale verbală ceea ce ține de nonverbal, lucru ce a permis apariția unor înțelesuri diverse.

— Michael crede că sunt frumoasă, în ciuda cicatricilor... și detestă că port hainele astea neglijente, a spus Jane. Vrea să arăt ce atrăgătoare sunt și să fiu mândră de asta. Și am s-o fac. Să vezi numai cum voi arăta la ședința următoare.

Aplicarea rezultatului metaforic

La ședința următoare, Jane arăta grozav. Strălucitoare, în veșminte colorate, strânse pe trup, îl adusese pe Michael cu ea. M-a anunțat că s-a hotărât să declare război tăiatului, spunând că îi este prieten doar în aparență și că a izbutit să-l lase pe soțul ei să-i preia rolul. Odată ce Michael și-a revendicat locul cuvenit, iar Jane i-a permis să și-l revendice, restul problemelor au dispărut. Jane și Michael au declarat despre viața lor amoroasă că oferă „un nou înțeles noțiunii de plăcere sexuală".

— Nu mă voi mai privi cum fac sex cu Michael, a continuat Jane. Sexul este o treabă mult prea distractivă ca s-o ratez.

Depresia i s-a ameliorat treptat, a devenit mai interesată de cursurile de la facultate, nu s-a mai închis între cei patru pereți ai apartamentului și a reînnodat relațiile cu părinții și cu fratele ei. Și-a recăpătat interesul pentru scris, o altă sursă de plăcere și mândrie.

Roth și Epston (1996) au observat următoarele: „Dacă cineva consideră că are o relație cu o problemă (prin obiectivarea sau personificarea acesteia), în loc să considere că are o problemă sau că este o problemă, apare imediat posibilitatea renegocierii acelei relații" (p. 149). Tocmai această posibilitate a renegocierii am sperat noi să o descopere Jane de una singură. Nu numai că a făcut-o, dar ne-a și însuflețit prin capacitatea ei de a-și renegocia relația într-o manieră atât de categorică și de hotărâtă.

Atunci când am chestionat-o în timpul ședinței de urmărire de un an, Jane a confirmat cele de mai sus:

— Totul are legătură cu ziua aceea în care am fost violată. Mi-am pierdut în întregime respectul de sine și speranța. Cu toate că mi-a luat totul în acea zi, persoana respectivă mi-a dat totul înapoi, făcându-mă să fiu mai puternică.

A spus că este „nespus de fericită" alături de Michael și mi-a dat vestea plină de bucurie că este însărcinată cu primul copil.

La ședința de urmărire de doi ani, Jane era o mamă și o soție fericită, descriindu-și viața drept lipsită de suferințe sau regrete, plină de relații semnificative ce nu aveau legătură cu tăiatul. Își găsise o nouă pasiune: ajuta voluntar alte persoane ce erau constrânse să se implice într-o relație cu tăiatul. A spus că tăiatul încă trăiește, este prietenul multora, trecând pe la alții și împrietenindu-se cu ei pentru un timp.

— Știu că poate reveni oricând. E prieten numai de fațadă, [însă] îmi este totuși prieten și va fi alături de mine dacă voi avea nevoie de el, însă în acest moment mă pot descurca fără el. Voi face tot ce îmi stă în putință pentru a-i ajuta și pe alții să se descurce fără el.

Un comentariu de încheiere

Atunci când tratăm clienți ce se confruntă cu dificultăți grave, cum ar fi actele de automutilare ce făceau temporar parte din viața lui Jane, am descoperit că folosirea metaforelor este o modalitate eficientă de a acționa raportându-ne la cadrul de referință al clienților, pentru a găsi căi mai sigure de gestionare a relațiilor și a suferinței prin care trec. Crearea unor relații metaforice cu „problemele" permite terapeuților să poarte conversații fără a folosi un limbaj „îmbibat" de probleme sau boli și să alunge orice bănuială că problema ar face parte din însăși ființa clientului. Clienților li se permite să descopere o cale spre realitățile preferate, în care nu sunt nebuni sau bolnavi, și să găsească soluții fără

să-și modifice identitatea ca oameni. Posibilități anterior imposibile pot fi acum înțelese, discutate, crezute și trăite. Clienții pot pleca de la terapie fără „problemă" și cu sinele neștirbit. Putem găsi soluții fără să ne atingem de ființa, personalitatea, trăsăturile clienților sau de orice altceva prețuiesc ei (Hoyt, 1996; Ray și Keeney, 1993; White, 1989; White și Epston, 1990).

Referințe bibliografice

Bateson, G., Jackson, D., Haley, J. și Weakland, J. (1956). „Toward a Theory of Schizophrenia". *Behavioral Science*, vol. 1(4), pp. 251–264.

Bateson, G., Jackson, D., Haley, J. și Weakland, J. (1963). „A Note on the Double Bind". *Family Process*, vol. 2(1), pp. 154–161.

Cecchin, G., Lane, G. și Ray, W. (1994). *The Cybernetics of Prejudices in the Practice of Psychotherapy*. Londra: Karnac Books.

Fisch, R., Weakland, J. și Segal, L. (1982). *The Tactics of Change: Doing Therapy Briefly*. San Francisco: Jossey-Bass.

Gale, J. E. și Long, J. K. (1996). „Theoretical Foundations of Family Therapy". În F. P. Piercy, D. H. Sprenkle și J. L. Wetchler (coord.), *Family Therapy Sourcebook* (ediția a doua, pp. 1–24). New York: Guilford Press.

Hoyt, M. F. (coord.). (1996). *Constructive Therapies 2*. New York: Guilford Press.

Jackson, D. (1955). „Therapist's Personality in the Treatment of Ambulatory Schizophrenics". *AMA Archives of Neurology and Psychiatry*, vol. 74, pp. 292–299.

Jackson, D. (1957). „The Question of Family Homeostasis". *Psychiatric Quarterly Supplement*, vol. 31 (partea 1), pp. 79–90.

Jackson, D. (1967). „Pain is a Prerogative". *Medical Opinion and Review*, vol. 3(11), 110–114.

Jackson, D. și Haley, J. (1957). Fără titlu (înregistrare audio și transcriere originală nepublicată). Palo Alto, California: Bateson Research Project.

Lax, W. D. (1992). „Postmodern Thinking in Clinical Practice". În S. McNamee și K. J. Gergen (coord.), *Therapy as Social Construction* (pp. 69–85). Londra: Sage.

Madanes, C. (1990). „Strategies and Metaphors of Brief Therapy". În J. Zeig și S. Gilligan (coord.), *Brief Therapy: Myths, Methods, and Metaphors* (pp. 18–35). New York: Brunner / Mazel.

Ray, W. și Crawford, A. (1991). „The Function of Symptoms in Institutionalized Adolescents". *Louisiana Counseling Journal*, vol. 2, pp. 61–65.

Ray, W. și Keeney, B. (1993). *Resource Focused Therapy*. Londra: Karnac Books.

Roth, S. și Epston, D. (1996). „Consulting the Problem About the Problematic Relationship: An Exercise for Experiencing a Relationship with an Externalized Problem". În M. F. Hoyt (editor), *Constructive Therapies 2* (pp. 148–162). New York: Guilford Press.

Sutton, J., Ray, W. și Cole, C. (2003). „The Ties That Bind: Breaking a Relational Impasse". *Journal of Brief Therapy*, vol. 2(2), pp. 109–118.

Weakland, J. (1967). „Communication and Behavior". *American Behavioral Scientist*, vol. 10(8), pp. 1–3.

White, M. (1989). „The Externalizing of the Problem and the Re-Authoring of Lives and Relationships". În M. White, *Selected Papers* (pp. 5–28). Adelaide, Australia: Dulwich Centre.

White, M. și Epston, D. (1990). *Narrative Means to Therapeutic Ends*. New York: Norton.

CAPITOLUL 16

Noapte bună, vise plăcute, rechinii să te sărute!

„Ce lipsește?", în metafore

ROBERT MCNEILLY

Povestea colaboratorului — o perspectivă personală și profesională

Robert McNeilly, licențiat în medicină a studiat medicina și a deținut un cabinet medical în Melbourne, Australia, înainte de a deveni interesat de consiliere și de hipnoză, din dorința de a le oferi pacienților mai mult decât investigații, trimiteri și pilule. Atras de stilul terapeutic practicat de Milton Erickson, a studiat alături de acesta câteva săptămâni, de-a lungul ultimilor ani de viață ai lui Erickson.

Rob face parte din mai multe organizații profesionale din domeniul hipnozei, al psihoterapiei și al consilierii, fiind director al Centrului de Terapie Eficientă (Centre of Effective Therapy) și al Institutului Milton H. Erickson din Victoria (Milton H. Erickson Institute of Victoria). Autor al două volume, în prezent lansează o serie de DVD-uri cu demonstrații de consiliere și hipnoză (a se vedea secțiunea bibliografică).

Rob se consideră norocos că are șapte copii, rezultați din două căsnicii, și trei nepoți. Excursiile în sălbăticia Australiei și cântatul la vioară sunt două dintre preocupările sale preferate, însă pot fi amânate, căci plăcerile oferite de predare, învățare și conversații, activități practicate atât în Australia, cât și peste hotare, ocupă un loc din ce în ce mai important în viața sa.

Prezentarea capitolului

În cazul de față, Rob descrie o unică ședință de hipnoză de scurtă durată, cu o fetiță în vârstă de nouă ani, ce învață să scape de *pavor nocturnus* (spaime nocturne). Astfel, Rob ne oferă un exemplu clar al felului în care o abordare focalizată pe soluție a folosirii poveștilor terapeutice poate fi eficientă într-un mod fermecător. Străduindu-se să creeze o metaforă în colaborare, Rob scoate în evidență faptul că, întrucât sursa de inspirație a poveștii și pașii urmați pentru atingerea rezultatului i-au aparținut clientei, acesteia i-a fost ușor să asimileze beneficiile oferite de metaforă. În centrul activității lui Rob se află întrebarea: „Ce lipsește?" Să înțelegi ce are nevoie clientul pentru a-și rezolva problema poate scurta perioada dedicată realizării anamnezei și analizării problemei, orientând mai eficient intervențiile metaforice spre obiectivul dorit de client. Discuția prezentată aici a fost purtată pe un ton relaxat și jucăuș, sporind probabilitatea ca învățămintele să devină trainice în cazul clientei și sporind, de asemenea, satisfacția personală și profesională a terapeutului.

Problemele abordate

- Anxietate
- Anxietate de separare
- Relația părinte–copil
- Relaționare redusă cu cei de-o seamă
- Suptul degetului mare

Resursele dezvoltate

- Înțelegerea felului în care pot fi materializate lucrurile
- Deprinderea capacității de a face alegeri
- Preluarea controlului
- Deprinderea capacității de relaxare
- Dezvoltarea învățării prin joc
- Dezvoltarea relațiilor pozitive
- Dezvoltarea experiențelor plăcute

Rezultatele vizate

- Reducerea anxietății
- Mai multă independență
- Noi relații de prietenie
- Încetarea obiceiului de a suge degetul mare

O participantă la un curs de hipnoză și-a adus la mine nepoata în vârstă de nouă ani. Angela era o fetiță tăcută, cu un zâmbet simpatic, și s-a simțit în largul ei atunci când s-a cocoțat pe scaun și am început să discutăm pentru prima oară. Privirile i s-au îmblânzit și pe chip i-a apărut un zâmbet degajat pe măsură ce am început să ne cunoaștem mai bine. Se trezea țipând noapte de noapte, de câteva luni bune, înspăimântată de coșmaruri cu rechini ce se reped la ea s-o mănânce. Speriată și nemaiputând să doarmă, se ducea în dormitorul părinților și se urca în pat cu ei. Aceștia erau îngrijorați de suferința evidentă a fiicei, în ciuda vorbelor dulci pe care i le spuneau, a asigurărilor și chiar a disciplinei impuse, și își doreau cu disperare să aibă ei înșiși parte de liniște și de odihnă. Totul începuse cu câteva luni în urmă, când Angela urmărise o înregistrare video a filmului *Fălci*.

— Ce ai putea face chiar înainte de culcare, pentru a te simți în siguranță? am întrebat-o pe Angela.

— Citesc cărțile din seria *Harry Potter* în timpul zilei, a răspuns ea. Poate că ar fi bine să le citesc seara.

Atunci când am discutat despre plăcerea de a citi cărțile din seria *Harry Potter*, ochii Angelei s-au luminat, chipul i s-a destins, a rămas în întregime nemișcată și a zâmbit. Am interpretat toate acestea drept un indiciu că suntem pe calea cea bună. Discutam despre ea și despre ceea ce îi face plăcere, nu despre chestii plictisitoare de oameni mari legate de probleme și de felul în care s-ar cuveni să fie ea. Dispoziția Angelei era foarte diferită de cea din momentul în care mătușa sa mă informa despre coșmaruri și despre filmul care o înspăimântase.

Discutam, făceam conversație și începuse să ne placă să comunicăm. Aici doresc să scot în evidență importanța faptului că Angela a fost sursa conținutului conversației. A fost vorba în întregime despre cartea, plăcerea și alegerea ei. Eu nu îi impuneam nimic. Pe deasupra, datorită faptului că ea alesese acest subiect drept răspuns la întrebarea mea despre siguranță, se crease deja o atmosferă de siguranță pe măsură ce discutam. Resursa lipsă — în cazul de față, siguranța — a început să se facă simțită în încăpere, în conversație și, mai ales, în trăirile *Angelei*.

Inițierea mea în folosirea poveștilor în terapie a început odată cu prima vizită pe care i-am făcut-o lui Milton Erickson, în 1977. Încă lucram în domeniul medicinei generale, foloseam hipnoza „tradițională" de aproximativ cinci ani și eram tot mai entuziasmat de felul în care hipnoza îi poate ajuta pe oameni. La început, eram paralizat de teamă atunci când l-am abordat pe Erickson, căci îl considerasem drept „maestrul" meu și eram cuprins de venerație în fața capacității sale de percepție, a adaptabilității și înțelepciunii pe care le dobândise în urma a 50 de ani de intensă dezvoltare personală și profesională. Cum puteam face vreodată ceea ce făcea el? Cum putea egala cineva capacitatea lui de înțelegere rapidă și eficientă a unei situații în aparență imposibil de complicate? Și apoi mai era talentul lui de a spune povești, extrase dintr-o colecție infinită și cu o mulțime de variante subtile. Mi-am reluat vechiul obicei de a le citi clienților scenarii, mai întâi „aducându-i în starea de hipnoză".

În timpul primei vizite pe care i-am făcut-o, Erickson m-a întrebat chiar din prima zi ce vreau să învăț. I-am spus că nu înțeleg cum poate fi folosită hipnoza în managementul durerii. M-a pus să stau pe un scăunel incomod, m-a ajutat să intru eu însumi în starea de transă și mi-a spus mai multe povești. Încă îmi amintesc câteva dintre ele. Atmosfera și tâlcul lor mi-au rămas în memorie timp de aproape 30 de ani.

După ce am stat mai mult de trei ore într-o poziție tot mai dureroasă, am avut prilejul de a-mi găsi propriile căi prin care să fac față durerii. După ce am ieșit din starea de hipnoză, i-am cerut lui Erickson niște lămuriri în legătură cu experiența prin care tocmai trecusem. Acesta a comprimat experiența ședinței de trei ore într-o singură frază: „Ceea ce simțim depinde de felul în care ne concentrăm atenția". Dacă mi s-ar fi spus numai atât, versiunea scurtă, experiența mea ar fi fost foarte diferită. Poveștile pe care mi le-a spus Erickson au adăugat structură, substanță, context și înțeles conceptelor pe care le învățam. Au ajutat conceptele pe care mi le prezenta să-și găsească ecou în mintea mea, să-și creeze singure asocieri complexe, în aceeași măsură individuale și personale. Drept urmare, înțelesul personal al poveștilor mi-a rămas în memorie până în ziua de azi.

Erickson încuraja întotdeauna oamenii să fie ei înșiși ca terapeuți, clienți și persoane. Se simțea jignit dacă cineva încerca să-i maimuțărească personalitatea, cuvintele, expresiile, accentul, și chiar sublinia sarcastic că nu are niciun rost să încerce să-l imite cineva, fiindcă n-ar fi în stare, chiar dacă ar vrea. Sclipirea din ochi ce-i însoțea vorbele făcea să dispară orice suspiciune de aroganță, iar ascultătorul se simțea pus la încercare, și totuși încurajat.

În ciuda asigurărilor date de Erickson, aveam în continuare puține speranțe că voi fi în stare să găsesc puterea de a spune povești folositoare. Poveștile nu au făcut parte din copilăria mea. Citeam foarte puțin. Privind în urmă, îmi dau seama acum că eram convins că există două tipuri de terapeuți: cei care știu să spună povești și cei care nu știu. Pe mine mă încadrasem în categoria din urmă. Atunci când citeam cărți despre metaforele terapeutice, eram și mai copleșit de relativa mea nepricepere în comparație cu talentul autorilor. Treceam de la speranță la deznădejde când mă gândeam la toate acestea.

Amintesc despre inițierea mea în folosirea poveștilor terapeutice deoarece a constituit un factor formativ pentru stilul pe care îl folosesc acum în cazuri precum cel al Angelei. Atunci când Angela a lansat singură propunerea de a citi *Harry Potter* la ora de culcare, am întrebat-o:

— Putem să ne prefacem că suntem altcineva?

Angela s-a învoit plină de entuziasm, închizând ochii pentru a-i fi mai ușor să se prefacă.

— Închipuie-ți că ești sora lui Harry Potter, i-am sugerat eu apoi. De vreme ce el este vrăjitor, și tu ai putea fi vrăjitoare, nu încuiată[9].

Angela era foarte dornică să intre în joc și a devenit tot mai captivată de experiență.

— Ca vrăjitoare, poți face vrăji, i-am sugerat eu o nouă idee. Ce fel de vrajă crezi că poți crea pentru a te apăra de rechini? am întrebat-o apoi.

Am subliniat faptul că nu știu care este cea mai bună cale, cea mai potrivită vrajă sau în ce mod poate proceda.

— Ai putea încerca să descoperi cum te-ai putea bucura de această experiență, am adăugat eu.

Angelei i se citea pe chip un interes plin de bucurie, pe măsură ce devenea tot mai captivată de experiență. Era uimitor de liniștită pentru un copil de nouă ani și părea să uite de mine și de lucrurile din jur pe măsură ce-și urzea vraja — propria vrajă!

Rugând clienții să-și creeze singuri experiența, vă asigurați că aceasta le va aparține. Când le ceri clienților o poveste, în loc de a le-o da tu, există toate șansele de a-i implica în propria căutare, determinându-i să creeze asocieri personale, adaptate individual.

Unde putem căuta metafore?

Acum câțiva ani, predam un curs de hipnoză și m-am trezit că habar n-am ce poveste să spun atunci când demonstram cum pot fi incluse poveștile într-o ședință de hipnoză. Să-ți pierzi inspirația este o treabă neplăcută în orice situație, dar să te afli în postura profesorului și oamenii să se aștepte să deții niscaiva talente în domeniul în care predai a sporit și mai mult stinghereala. Neavând nicio idee magică, însuflețitoare, plină de imaginație, m-am trezit într-un punct mort. Oare nu este aceasta situația în care se trezesc adesea clienții noștri? Prin urmare, m-am hotărât să spun o poveste din perspectiva experienței respective, o poveste despre cineva cunoscut care s-a trezit fără grai atunci când trebuia să vorbească în public. Personajul s-a simțit stingherit, a zâmbit în sinea lui umilit, a tras aer în piept și a reușit să articuleze câteva cuvinte, apoi încă vreo câteva și apoi și-a recăpătat cursivitatea. Pe măsură ce rosteam cuvintele, mi-a venit în minte o idee de poveste, apoi încă una, apoi o puzderie. Situația a fost salvată, iar reputația mea de profesor a rămas neștirbită. Mai mult, participanții au părut să se distreze auzind despre momentul meu delicat, s-au regăsit în experiență și au învățat cum pot soluționa o situație similară în timp ce tratează un client.

Am început să înțeleg că poveștile sunt utile din punct de vedere terapeutic, dacă îndeplinesc criterii legate de nevoile și experiențele clienților. Ținând seama de aceasta, am putut începe apoi să analizez împreună cu clienții întrebarea: „Ce lipsește?" Pentru mine, această întrebare mai presus de toate celelalte lămurește care poate fi tema poveștii. Dacă clienții suferă de anxietate și ceea ce le lipsește este încrederea în sine, este evident că trebuie căutată o poveste care transmite ceva despre capacitatea de a evolua de la anxietate la încrederea în sine. Dacă ceea ce îi lipsește cuiva care suferă de depresie este un motiv pentru a continua să trăiască, atunci o poveste despre găsirea motivației va fi, evident, relevantă.

---

[9] Termen care desemnează oamenii de rând, fără puteri magice, în lumea lui Harry Potter (n. trad.).

Există multe surse de inspirație pentru metaforele terapeutice potențial folositoare. Terapeuții pot căuta povești în mitologia clasică, în literatură, în emisiunile de televiziune sau în filme. O sursă de inspirație pe care-mi place în mod deosebit s-o investighez este însuși clientul. Întrebându-i pe clienți ce le place să facă, ce le face plăcere sau ce îi amuză, poți afla, după cum se poate bănui, o mulțime de povești legate de activitățile respective. Deoarece sunt plăcute, aceste activități au o relevanță personală pentru fiecare client și nu au presupus existența vreunui conflict. Implicându-ne în activități plăcute, ne dezvoltăm abilitățile, resursele și metodele de ajustare esențiale pentru experiența respectivă.

Dacă unei persoane îi place pescuitul, de exemplu, ceea ce și-ar putea dori este să scape de presiunile vieții de zi cu zi, să petreacă timp de una singură, în natură sau să se bucure de o perioadă de liniște. Cunoașterea acestor aspecte este în măsură să îmbunătățească poveștile pe care le-am putea crea pornind de la subiectul preferat al clientului: pescuitul. Dacă unei persoane îi place să se plimbe prin pădure și ceea ce o bucură cel mai mult este sentimentul de libertate, atunci libertatea ar putea fi emoția ce conferă interes și relevanță poveștilor despre excursiile în natură. Aceste povești au noimă pentru clienți, de vreme ce sunt legate de o parte importantă a vieții lor și constituie o manifestare individuală a personalității fiecăruia dintre noi.

Întrebarea: „Ce nu merge?" adresată clientului ne va face să pornim într-o căutare a cauzelor și a explicațiilor de natură patologică ale motivului pentru care acea persoană se confruntă cu respectiva problemă, pe când întrebarea „Ce lipsește?" îl îndrumă pe client într-o direcție diferită. Este o întrebare orientată spre găsirea unei soluții. Această abordare orientată pe soluție scoate în evidență punctele tari și abilitățile ce trebuie rememorate, regăsite sau învățate din nou. Descoperirea resurselor clientului și refacerea legăturii sale cu acestea reprezintă o componentă fundamentală a oricărei abordări orientate pe soluție. Abordările orientate spre soluție nu pleacă de la premisa că avem o problemă din cauza unei deficiențe patologice provocate de o traumă din trecut, ci mai degrabă consideră că problemele sunt consecința îndepărtării de anumite resurse preexistente. Mecanismul oricărei abordări orientate pe soluție este cel al refacerii legăturilor (McNeilly, 1994, 2000; O'Hanlon și Weiner-Davis, 1989).

Într-o discuție personală, Michael Yapko mi-a spus că îl îngrijorează faptul că, de prea multe ori, poveștile sunt lăsate „în pragul" experienței clientului, precum un bebeluș abandonat, în speranța că cineva le va „primi" înăuntru. Adaptarea terapiei în funcție de fiecare client în parte reprezintă una dintre numeroasele contribuții aduse de Erickson în acest domeniu, ideea fiind că adaptarea poveștilor terapeutice în funcție de fiecare client va face ca acestea să fie înțelese, asimilate, apropriate și folosite într-un mod ce îmbunătățește învățarea.

Pe când se distra imaginându-și că este sora lui Harry Potter și că face vrăji ce o pot apăra de rechini, pe chipul Angelei s-a așternut un zâmbet larg.

— M-am înconjurat cu o lumină albă! m-a anunțat ea plină de mândrie.

Părea pe deplin încredințată că trăiește o experiență reală.

Atunci când mi-am exprimat îndoielile întrebând-o: „Cu ce te-ar putea ajuta asta?", a insistat că lumina albă are s-o protejeze. Siguranța ei era impresionantă. Pentru a-și dovedi spusele, a „invitat" rechinii în joc și a zâmbit și mai larg, cu o satisfacție și mai evidentă și cu reală încredere în sine. Apoi mi-a spus, oarecum condescendent:

— Rechinii încearcă să ajungă la mine prin vraja albă, dar nu pot, fiindcă este o vrajă protectoare. Se enervează și se plictisesc pentru că nu pot sfâșia cu colții vraja albă. Acum pleacă.

Sentimentul că deține controlul asupra propriei experiențe, în loc să fie dominată de teama de rechini, era tangibil.

Ce plăcere pentru mine s-o văd zâmbind! Poate exista o confirmare mai clară a conexiunii realizate de client a faptului că sau „s-a prins" cu adevărat? Astfel de răspunsuri fizice, ideomotorii, confirmă faptul că învățarea se produce și la nivel emoțional, și trupesc, nu doar la nivel intelectual. Angela a fost cea care a creat lumina albă, nu eu. Mie nici nu mi-ar fi trecut prin cap să fac așa ceva, dar pentru ea era un lucru evident și, fără îndoială, plin de satisfacții.

Sunt momente în terapie când, în loc să fiu excesiv de încurajator, îmi place să joc rolul lui Toma necredinciosul. Astfel, arunc pe umerii clienților răspunderea de a mă convinge de eficiența soluției lor și, procedând astfel, clienții își sporesc convingerea că soluția este reală. Atunci când am întrebat-o: „Cu ce te-ar putea ajuta asta?", Angelei i-a venit în mod spontan ideea de a testa lumina aducând în prim-plan rechinii. Dorința de a face aceasta era o dovadă a faptului că deja se produsese o schimbare importantă. Imaginea rechinilor fusese înspăimântătoare până de curând. Acum, Angela afișa o atotputernicie evidentă, alegând conștient și de bunăvoie să evoce singură imaginea rechinilor. Pentru mine — și, mai important, pentru ea — nu putea exista o dovadă mai solidă a redobândirii controlului.

Atunci când m-a informat că rechinii pleacă, a făcut-o într-un mod banal, ca și cum i se părea aproape plictisitor să spună așa ceva. Parcă era punctul care marchează sfârșitul unei fraze — sfârșitul problemelor ei.

„Ce lipsește?", în terapie

O poveste sufistă ne spune cum Nastratin Hogea, așezat în patru labe, își caută cheia de la ușa casei sub lumina răspândită de un felinar stradal. Îndelung răbdătorul său vecin îi sare în ajutor, dar după o vreme niciunul dintre ei nu a găsit cheia. Vecinul îl întreabă pe Nastratin dacă este sigur că aici i-a căzut cheia. Acesta îi răspunde că cheia nu i-a căzut aici, sub lumina felinarului, ci mai încolo, în întuneric. Atunci când vecinul mirat îl întreabă: „Atunci de ce căutăm aici?", Nastratin îl lămurește: „Fiindcă e mai bună lumina".

În timpul studiilor medicale și al perioadei în care am lucrat ca medic de familie, am învățat ce important este să întrebi ce nu merge atunci când pacienții se prezintă cu o problemă. Astfel puteam aduna informații, stabili un diagnostic și dezvolta un plan de tratament ce putea fi pus în practică și ținut sub observație. Această abordare continuă să fie coloana vertebrală a practicii medicale și a devenit metodologia multor demersuri terapeutice.

De la Milton Erickson am început să învăț o altă abordare. Printre numeroasele sale contribuții s-a numărat și recomandarea de a nu analiza ceea ce nu merge în viața clientului, ci ceea ce *merge*. Pornind de aici, terapeutul poate ajuta clienții să facă mai degrabă lucruri folositoare în loc să se concentreze asupra soluțiilor greșite, ce nu au dat rezultate. Asemenea lui Nastratin, mulți clienți caută în zadar o soluție, pur și simplu pentru că nu caută acolo unde trebuie. Întrebarea care poate stimula căutarea într-o direcție diferită este: „Ce lipsește?" Atunci când adresăm această întrebare, clientul are șansa de a căuta cheia problemei în locul potrivit.

Întrebările de tipul: „Ce lipsește?" pot îmbrăca multe forme: „Ce lucru te-ar ajuta să te simți bine, dacă ai reuși să-l obții?", „Dacă ai putea avea orice îți dorești, ce ai alege, astfel încât să te simți bine?", „Dacă ai fi la supermarket și pe rafturi s-ar găsi lucruri posibil folositoare, ce ai alege, astfel încât problema să dispară?", „Dacă ți-ai putea pune o dorință în legătură cu un lucru ce ți-ar putea fi de folos, despre ce ar fi vorba?"

Simpla formulare a unor astfel de întrebări poate reprezenta începutul analizării unor experiențe pe care clientul nu le-a mai analizat de ceva timp. Atunci când ne confruntăm cu o problemă, perspectiva noastră poate deveni atât de mărginită, încât nu mai vedem nimic în afară de problemă. Întrebarea referitoare la ceea ce lipsește creează curiozitate, mirare și posibilități, în opoziție cu starea de resemnare, amărăciune și deznădejde ce însoțește adesea procesul de analizare a problemelor.

Această schimbare de dispoziție este utilă din punct de vedere terapeutic chiar mai înainte ca răspunsul la problemă să devină evident.

Experiența lipsă poate fi sentimentul de încredere în sine, o cale de rezolvare, sentimentul de speranță, de calm, de liniște, un somn mai bun sau o mulțime de alte gânduri, emoții și manifestări. Odată ce am stabilit ce resursă căutăm, avem mai multe șanse s-o găsim. Strămoșii mei irlandezi îmi reamintesc că, dacă nu știm unde mergem, s-ar putea să ajungem în altă parte! Atunci când știm unde mergem, adesea putem găsi cu prisosință resursa lipsă în activitățile care îi fac plăcere clientului. Crearea poveștilor în acest context este punctul în care se poate produce „vraja" terapeutică.

Conversația pe care am purtat-o împreună cu Angela a fost în mare măsură chiar asta — o conversație. Atunci când îmi amintesc cum s-a desfășurat conversația, îmi dau seama că nu am întrebat-o pe Angela în mod precis ce îi lipsește, însă, întrebând-o ce ar ajuta-o înainte de culcare, i-am permis să descopere singură că resursa lipsă se găsește în vraja lecturii. Această idee n-a trebuit exprimată explicit, ci a fost mai degrabă sădită în mintea Angelei ca urmare a întrebărilor mele și a conversației noastre. Faptul că fusese capabilă să recreeze coșmarul mi-a atras atenția asupra capacității sale de a-și imagina situații într-un mod plin de creativitate, și astfel mi-am dat seama că, dacă își poate imagina rechini în timp ce se confruntă cu o problemă reală, atunci va fi capabilă să-și imagineze altceva pentru a crea o soluție reală, ceea ce a și făcut, cu eleganță. Dialogul nostru a fost o conversație în cadrul căreia am adresat întrebări pentru a adăuga detalii și consistență experienței create de Angela. Conversația noastră a ajutat-o să-și regăsească puterile magice — cu ajutorul cărora a creat o „vrajă" puternică, şi totuşi cu nimic ieşită din comun.

Materializarea învăţămintelor

După ce mi-a descris cum pleacă rechinii, Angela a deschis spontan ochii. Am interpretat acest gest drept un mesaj că a dus la bun sfârşit procesul şi că este absolut sigură că acum nu va mai avea probleme. De asemenea, l-am interpretat drept o dovadă a faptului că acum deţine din nou controlul asupra propriei experienţe, căci nu avusese nevoie să aştepte ca eu să-i dau instrucţiuni sau s-o îndrum.

Dorind s-o ajut să-şi dezvolte capacitatea de discernământ şi să mă asigur că este în siguranţă când vine vorba de rechini, i-am vorbit despre probabilitatea, redusă, de a da nas în nas cu un rechin în timp ce înoată în apele oceanului.

— Dacă ar fi să întâlneşti un rechin adevărat, am început eu, nu-i aşa că vei ieşi din apă şi nu-ţi vei pierde timpul încercând să te înconjori cu o lumină albă?

— Ştiu că asta trebuie să fac, mi-a răspuns ea dispreţuitor.

Deschisese ochii fără să aştepte un semn de la mine, sporindu-şi şi mai mult propria autonomie. Făcuse ceea ce avusese de făcut, în felul ei, fără să se grăbească, în timp ce eu jucasem rolul unui spectator care o îndrumă cu blândeţe. Apoi, când a fost mulţumită de rezultat, mi-a dat de ştire deschizând ochii. Angela mi-a demonstrat din nou că terapia este o experienţă ce are loc în contextul experienţei clientului, şi tot ceea ce putem face noi este să ne străduim să influenţăm acea experienţă într-un mod folositor fiecărui client în parte.

Dispreţul vizibil faţă de îngrijorarea mea cu privire la rechinii reali i-a sporit şi mai mult atitudinea demnă şi tăria, împingând teama resimţită anterior într-o sferă diferită de cea a realităţii. Discuţia noastră a durat numai 20 de minute, cu aproximaţie.

Reflecţii după şedinţă

Este întotdeauna o plăcere să ştim că am putut ajuta pe cineva. Mie îmi place în mod deosebit să ajut copiii. Ajutându-i să facă faţă problemei specifice cu care se prezintă, creezi posibilitatea ca învăţăturile să fie generalizate şi, în viitor, să poată face faţă altor probleme sau chiar să le prevină. Acest lucru este valabil şi în cazul adulţilor, dar mi se pare mai evident în terapia cu copii.

Copiii sunt atât de încântători în parte pentru că nu au învăţat încă în ce fel „se cuvine" să se poarte, să gândească sau să reacţioneze. Copiii sunt mai dornici să se joace şi să înveţe în timp ce se distrează. Noi, adulţii, am învăţat, ca parte a procesului de socializare, ceea ce se aşteaptă de la noi. Ca terapeuţi, putem descoperi multe lucruri în terapia cu copiii care să ne ajute să-i încurajăm pe adulţi să se joace mai mult, să se distreze mai mult, să-şi folosească imaginaţia într-un mod mai creativ şi să-şi dezvolte adaptabilitatea — aspecte foarte folositoare pentru orice proces de învăţare, inclusiv pentru a învăţa cum să treci peste o problemă şi să-ţi regăseşti resursele care vor permite crearea sau găsirea unei soluţii.

Deoarece în cazul de faţă metafora a fost creată de clientă, aceasta s-a putut regăsi în ea şi identifica mult mai cu ea uşor decât dacă i-aş fi prezentat o metaforă inspirată din experienţa mea. Orice poveste creată de mine ar fi necesitat ca ea să interpreteze spusele mele în funcție de înțelesurile văzute de ea, să traducă speranțele și dorințele mele într-ale ei — un efort suplimentar, având în vedere că se lupta deja cu propria problemă.

Ori de câte ori ne confruntăm cu o problemă, ne simțim copleșiți, inferiori și neînsemnați în comparație cu strivitoarea problemă. Permițându-le clienților să-și creeze propriile metafore, în funcție de aria de abilități a fiecăruia, îi putem ajuta să-și regăsească respectivele resurse. Acest lucru, la rândul lui, îi poate ajuta să înțeleagă mai bine cine sunt, să se simtă mai importanți sau mai puternici în comparație cu problema și să înceapă mai ușor procesul de schimbare. Din această „poziție" mai bine consolidată, le poate fi mai ușor să depășească o problemă care anterior părea copleșitoare.

O concluzie și un îndemn

După mai mult de șase luni, mătușa Angelei m-a informat că, după acea unică discuție de 20 de minute, Angela nu s-a mai trezit nici măcar o dată în timpul nopții. Se mai suise în patul părinților cu un singur prilej, dintr-un alt motiv. Nici urmă de coșmaruri și insomnii. Nici urmă de rechini.

Tratarea clienților cu ajutorul metaforelor create în funcție de aria lor de abilități și de activitățile care le fac plăcere sporește eficiența terapiei prin refacerea autonomiei individuale, a posibilităților individuale și a demnității personale ale fiecărui client. De asemenea, îi despovărează pe terapeuți de necesitatea de a pretexta că ei reprezintă sursa înțelepciunii și a schimbării.

Data viitoare când tratați un client, indiferent de vârsta acestuia, vă îndemn să luați în considerare următorii pași. În primul rând, întrebați clientul ce îi place. În al doilea rând, analizați împreună ce lipsește din experiența problematică. În al treilea rând, rugați clientul să vă spună o poveste sau creați împreună o poveste în care resursa lipsă provine din aria de preferințe a clientului. În cele din urmă, pregătiți-vă să fiți surprinși, fermecați și puși pe gânduri de felul în care clientul, aflat în fața unei probleme, își poate crea propria soluție — și asta dacă, pur și simplu, îi acordăm șansa s-o facă.

Referințe bibliografice

McNeilly, R. B. (1994). *Healing with Words*. Melbourne, Australia: Hill of Content.

McNeilly, R. B. (2000). *Healing the Whole Person: A Solution-Focused Approach to Using Empowering Language, Emotions and Actions in Therapy*. New York: Wiley.

McNeilly, R. B. *Learning Solutions in Counseling and Hypnosis: A Series of DVD Demonstrations*. Carmarthen, Regatul Unit: Crown House.

O'Hanlon, W. H. și Weiner-Davis, M. (1989). *In Search of Solutions: A New Direction in Psychotherapy*. New York: Norton.

Metafora ce își cânta trista melodie

Poveștile terapeutice în îngrijirea paliativă pediatrică

ROXANNA ERICKSON KLEIN

Povestea colaboratorului — o perspectivă personală și profesională

Dr. Roxanna Erickson Klein deține diplome de masterat atât în domeniul asistenței medicale, cât și în cel al administrației publice, precum și o diplomă de doctorat în administrație publică. Fiind al șaptelea dintre cei opt copii crescuți de Milton și de Elizabeth Erickson, poveștile, metaforele și folosirea creativă a resurselor au reprezentat o parte integrantă a educației sale, căci tatăl ei, dr. Milton H. Erickson, este, desigur, bine-cunoscut pentru tehnicile inovatoare din domeniul psihoterapiei, inclusiv pentru folosirea metaforelor.

Roxanna a trăit în Dallas, Texas, în ultimii 27 de ani. Timp de șapte ani, a lucrat pentru o organizație nonprofit din domeniul îngrijirii paliative, al cărei scop era de a coordona acordarea asistenței la domiciliu pentru pacienții în stadiu terminal. În prezent, s-a consacrat dezvoltării arhivelor Fundației Milton H. Erickson, o organizație nonprofit ce protejează realizările profesionale ale tatălui ei și promovează educația în rândul specialiștilor din domeniul sănătății. Este o autoare publicată (a se vedea secțiunea bibliografică) și a fost coeditoarea celor 11 volume scrise de tatăl ei împreună cu Ernest Rossi, care au apărut în cadrul colecției *The Neuroscience Editions*.

Prezentarea capitolului

Povestea înduioșătoare istorisită de Roxanna ne arată aplicabilitatea mai multor tipuri de metafore în contextul acordării asistenței medicale la domiciliul unei fetițe curajoase ce se confruntă cu perspectiva morții. Roxanna începe ședința rugând membrii familiei clientei să-și spună poveștile, aflând astfel metafore create de clienți, ce le permit acestora să-și clarifice propriile perspective și percepții asupra dificilelor circumstanțe din prezent.

Al doilea stil metaforic folosit de Roxanna este legat de utilizarea cărților de povești pentru copii, ca să prezinte metafore create de terapeut ce oglindesc problema cu care se confruntă copilul și ilustrează posibilele metode de ajustare.

În al treilea rând, cu ajutorul unei metafore experiențiale, Roxanna ne arată ce se întâmplă atunci când intenția terapeutică a unei intervenții nu duce la rezultatele scontate, având consecințe posibil neterapeutice. Ce faci atunci când îi dăruiești unui copil muribund o pasăre de companie, ca să-l înveselești, numai pentru a afla că și pasărea este pe moarte? Printre numeroasele aspecte evidențiate clar de cazul de față se numără importanța ascultării cu atenție a clienților, indiferent cât de fragedă este vârsta acestora, pentru a descoperi posibilele soluții pe care le dețin ei înșiși.

Caracteristicile terapeutice

Problemele abordate

- Boală gravă
- Perspectiva morții
- Lipsa discuțiilor deschise
- Lipsa abilităților de ajustare folositoare

Resursele dezvoltate

- Transformarea dezavantajelor în avantaje
- Sporirea încrederii în propriile abilități
- Capacitatea de a înfrunta realitatea
- Capacitatea de a fi pregătit pentru inevitabil
- Capacitatea de a învăța din înțelepciunea unui copil
- Puterea de a fi pregătit pentru orice

Rezultatele vizate

- Acceptarea inevitabilului
- Deschiderea spre comunicare
- Tărie
- Abilități de ajustare utile

Întoarcerea acasă

Violeta părea micuță și speriată pe când privea cu atenție de pe locul din spate al ambulanței ce bloca strada în fața casei sale. Părinții ei, vorbitori de limba spaniolă, așteptaseră de foarte mult timp momentul, pe care l-au descris drept „bucuria de a o aduce acasă pe fiica noastră". La auzul acestor vorbe, am fost frapată de ironia tristă pe care o exprimau, căci mă întrebam dacă părinții au habar ce înseamnă „servicii de îngrijire paliativă" sau dacă își dau seama că fiica lor în vârstă de opt ani se presupune că mai are de trăit doar „câteva zile până la câteva săptămâni".

După ce nu mai lucrasem de mult timp ca asistentă medicală, mă înscrisesem într-o organizație care asigura vizite la domiciliul pacienților în stadiu terminal. Îngrijirea paliativă se ocupă de nevoile paliative ale celor care se confruntă cu boli grave, de pe urma cărora se anticipează că nu își vor mai reveni, și deci presupune o gamă largă de servicii de asistență interdisciplinare. Îngrijirea paliativă se ocupă de nevoile fundamentale: hrană, adăpost și transport. În plus, centrele de îngrijire paliativă fac rost de echipamente medicale, medicamente și materiale, oferă o diversitate de servicii de asistență psihologică pentru toți membrii familiei, precum și o linie telefonică non-stop, ca măsură de siguranță, unde se poate obține îndrumare imediată din partea unei asistente medicale. Scopurile îngrijirii paliative sunt de a ameliora, nu de a trata, de a înlesni implicarea familiei și, cel mai important, de a oferi bolnavului cât mai mult din plăcerile vieții. Perioada petrecută într-un centru de îngrijiri paliative este scurtă, delicată și marcată de un nivel înalt de stres, existând o singură șansă de a face alegerile care să rămână în amintirea supraviețuitorilor pentru totdeauna.

Odată ce patul de spital a fost instalat, iar masca de oxigen și celelalte echipamente montate, Violeta a fost întâmpinată cu o pătură roz, nouă și pufoasă. Aroma mâncării de fasole de pe plită se răspândea prin locuința modestă, pe când directorul centrului de îngrijire paliativă și cu mine ne-am apucat să explicăm procedurile și să completăm formularele. În acest moment însă s-au ivit problemele. Nimeni din familie nu vorbea limba engleză. Nu aveau prieteni sau rude în zonă, nu deveniseră încă membrii vreunei biserici, nu-și cunoșteau vecinii și niciunul dintre colegii de serviciu ai tatălui nu vorbea limba engleză. La momentul respectiv, eram singura persoană din organizație care vorbea limba spaniolă; astfel, m-am transformat dintr-un observator gata să ofere încurajări într-un personaj esențial pentru îngrijirea Violetei, aceasta devenind primul meu caz de la noul loc de muncă. Îmbinarea dintre bucuria familiei de a o vedea pe Violeta acasă și propria mea satisfacție, produsă de noul rol, a dus la un schimb de informații plin de amabilitate, prietenos și chiar vesel.

Părinții Violetei au aranjat scaunele sub formă de semicerc în jurul patului. Ne-au explicat că-și luaseră angajamentul să o includă pe Violeta în toate discuțiile care au legătură cu ea, cum ar fi cele despre îngrijire, despre nevoile ei, despre boala de care suferă sau despre prognostic. Având în vedere dificultățile ridicate de interpretare și de prezența copilului, părea improbabil să poată fi deschisă discuția despre îngrijirile acordate în ultimele zile de viață sau despre aranjamentele funerare.

Imaginea fericită a părinților șezând la căpătâiul patului și a Violetei învelite bine cu pătura roz și pufoasă era plăcută, dar ne-a făcut să simțim o strângere de inimă. Pe stradă, în timp ce ne întorceam la mașinile cu care veniserăm, directorul a făcut o observație ce îmi răsună și acum în auz: „Avem multe de făcut aici, dar nu prea mult timp la dispoziție".

Violeta a realizat imposibilul. Cu toate că boala a rămas într-un stadiu grav și putea oricând să moară pe parcursul celor doi ani de îngrijiri paliative, i-a mers bine în sânul familiei. Faptul că a trăit mai mult decât se anticipase nu s-a datorat unei greșeli de diagnostic, ci a fost mai degrabă o manifestare a puterii vindecătoare a sprijinului și a dragostei.

Istorisirea propriilor povești

Pe parcursul primelor câteva vizite, i-am încurajat pe membrii familiei să-și spună poveștile. În felul acesta aflu despre dinamica, greutățile, bucuriile și suferințele familiei și despre forța care o susține. Nu numai că astfel mă asigur că am la dispoziție toate informațiile pe care familia dorește să le împărtășească, dar de multe ori familiile mi-au spus că sunt singurul lucrător din domeniul medical care le-a ascultat întreaga poveste.

Pureza, mama Violetei, și tatăl, Eternidad, fuseseră binecuvântați cu patru copii, printre care doi băieți adolescenți și Lucy, sora în vârstă de zece ani a Violetei. Povestea lor se concentra în jurul celor trei ani și jumătate în care căutaseră cu disperare un tratament pentru mezină. Înlăcrimată, Pureza și-a șters ochii cu colțul șorțului pe când îmi descria orășelul din Mexic în care trăiseră fericiți odinioară, peste câmp de părinții ei cei vârstnici. Violeta fusese un copil sănătos, energic și fericit, ce stătea întotdeauna prin preajma ei. Îi plăcea să se joace într-o vâlcea din spatele casei și în fiecare zi aștepta cu nerăbdare să i se întoarcă frații de la școală și tatăl de la măcelărie, unde lucra. Atunci când Violeta s-a îmbolnăvit pe neașteptate, viața lor liniștită s-a transformat într-un supliciu al consultării unui medic după altul.

Pe când părinții relatau dureroasa poveste, Violeta și-a șters ochii și și-a suflat nasul de mai multe ori cu ajutorul unei bucăți de hârtie igienică ruptă din rola pe care o ținea în pat. Dificilul gest necesita îndepărtarea măștii și a ochelarilor pentru oxigen. Era nevoie de efort atât din partea ei, cât și a noastră, pentru a așeza totul la loc.

În energica, disperata și în mare parte zadarnica lor căutare a unei soluții, membrii familiei au renunțat la casă și la mijloacele de trai, și-au lăsat în urmă rudele și concitadinii, și-au retras copiii de la școală, îndepărtându-i de prieteni, și au pornit într-o călătorie care a culminat cu emigrarea ilegală în Statele Unite. Mi-au explicat că știau că, dacă există o soluție, ea se găsește aici.

Boala

Diagnosticul primar al Violetei a fost tuberculoză cu evoluție fatală, cu afectarea gravă a plămânilor. Avea nevoie de atât de mult oxigen, încât nu putea rezista mai mult de cinci minute fără mască. Pe deasupra, trecuse printr-un episod de sângerare a venelor de la nivelul esofagului, o complicație gravă, greu de tratat și cu probabilitate crescută de recidivă, care duce la deces. Stătuse multe luni internată la Centrul Medical pentru Copii, unde s-a stabilit că nu este un candidat potrivit pentru o intervenție chirurgicală de transplant.

Drept răspuns la întrebarea mea, părinții au descris cu precizie prognosticul dat de medici: nu se mai putea face nimic pentru Violeta și nu se așteptau să trăiască mai mult de o săptămână. I-am întrebat pe părinți dacă sunt sau nu de acord cu diagnosticul dureros ce-i fusese pus Violetei. Prudenți, reținuți și în acord unul cu altul, părinții mi-au explicat că acum își dau seama că nu se mai poate face nimic *la* spital, dar că își păstrează speranța că Dumnezeu va săvârși, poate, o minune.

Violeta părea mai mică de opt ani, vârsta ei reală, și era considerată fragilă, dar stabilă din punct de vedere medical, trebuind să ia un pumn de medicamente cu gust neplăcut de două ori pe zi. Era numai piele și os, nu putea să stea în picioare fără ajutor, n-avea poftă de mâncare și era în mod vizibil afectată de icter. Echipa medicală știa din experiență că, în cursul primelor zile, Violeta fie are să se adapteze treptat, fie are să-și piardă cu repeziciune puterile. În orice caz, întoarcerea acasă fusese o dorință exprimată atât de client, cât și de familie. Toți cei implicați nădăjduiau că Violeta se va bucura de un trai mai lung și mai tihnit acasă decât s-ar fi putut bucura la spital.

Anii de tratamente medicale și de încercări intense de găsire a unui remediu provoacă în mod inevitabil traume, mai ales unui copil mic grav bolnav. Traumele lasă o „dâră" de cicatrici adânci, care sunt greu de străpuns și chiar mai greu de depășit. Nu este ceva neobișnuit ca acei copii care și-au petrecut o mare parte din viață în medii spitalicești să asocieze lucrătorii din domeniul medical cu procedurile dureroase, cu veștile proaste și cu despărțirea de cei dragi. Violeta nu făcea excepție. Deși vioaie și orientată, n-avea tragere de inimă să stea de vorbă cu mine. S-a întors cu spatele și s-a purtat ca și cum nu aude sau nu înțelege ce spun. A fost nevoie de săptămâni întregi ca Violeta să mă privească în sfârșit, să-mi vorbească și să aibă încredere că nu-i voi face rău. Mama ei o încuraja și o îmboldea, traducându-i în spaniolă, iar Violeta răspundea cu un glas atât de slab, încât era nevoie să i se scoată masca de oxigen, pentru ca Pureza s-o audă. De-abia atunci când am început să-i aduc cărți cu metafore alese pentru ea am reușit să schimb lucrurile și am determinat-o să-mi aștepte cu nerăbdare și speranță vizitele.

Stabilirea obiectivelor

În timpul evaluării inițiale, m-am interesat despre obiectivele fiecărui membru al familiei. Consider că este important să afli așteptările și dorințele clientului, precum și pe cele ale persoanelor implicate în îngrijirea acestuia. Eternidad a vorbit în linii generale. Voia să le ofere tuturor copiilor săi șansa de a avea o viață de familie. Spera să refacă întru câtva aparența unei vieți de familie normale, ce presupunea ca el să meargă la muncă și să-și întrețină familia. Pureza era preocupată în întregime de fiica ei și și-a exprimat dorința de a se ocupa de îngrijirea zilnică a acesteia. Radia încredere în propriile abilități și a explicat că își dorește s-o ajute pe Violeta să crească și să ia în greutate. Lucy părea nedumerită, de parcă nu-și putea da seama ce legătură au dorințele sau aspirațiile ei cu toată povestea asta. Violeta s-a întors cu spatele și a refuzat să vorbească sau să se exprime în vreun fel. Eu am precizat că scopurile mele sunt de a-i ajuta să se adapteze la dificultăți și schimbări, pe măsură ce se ivesc. Am subliniat că sper să le câștig respectul și încrederea și că vor fi dispuși să-mi împărtășească frământările lor.

Din fericire, Violetei i-a mers bine în primele săptămâni, care s-au transformat în luni și în cele din urmă în ani, doi la număr. Familia s-a deprins treptat cu programul, însă Purezei i-a luat mult timp să înțeleagă că străduințele sale de a o ajuta pe Violeta să ia în greutate sunt zadarnice. Timp de aproape un an, Pureza vorbea despre planul ei de îngrășare a Violetei și adeseori plângea atunci când cântarul nu arăta nicio schimbare. În cele din urmă a acceptat că lacrimile nu îi sunt de niciun folos și a renunțat la plan atunci când i-am recomandat insistent s-o lase pe Violeta să-și stabilească singură obiectivele. Împreună cu Pureza și Violeta, am stabilit că nu vom mai folosi cântarul drept criteriu, ci mai degrabă sentimentele de bună stare și de mulțumire ale Violetei. Aceasta și-a stabilit scopuri foarte practice și realiste legate de cantitatea de alimente, ceea ce i-a fost pe plac mamei și, de asemenea, a permis realizarea unor interacțiuni mai destinse și mai plăcute pe parcursul zilelor. Din acel moment, Pureza s-a străduit să profite cât mai mult de fiecare zi. A devenit un exemplu prin capacitatea ei de a aprecia micile momente de bucurie.

Apropierea prin povești

Pentru a-mi dezvolta la rândul meu relația cu Violeta, am început să-i citesc cărți de povești. Pe vremea aceea, Lucy, sora ei, încă nu fusese dată la școală, iar Pureza nu putea pleca de acasă, pentru a merge la bibliotecă. Cele două fetițe se jucau adesea împreună, iar asistentul nostru social adusese deja materiale pentru desenat și colorat. Voiam să le trezesc interesul pentru noi preocupări și speram ca mama și sora Violetei să-și dea seama că beletristica poate fi reconfortantă și folositoare. Călătoriile lor, bănuiam eu, încă nu se încheiaseră, însă, în general, cărțile se găsesc cam peste tot. Pentru a le face să înțeleagă toate acestea, am sperat să încurajez alegerea respectivelor resurse nu doar de către clientă, ci și de către mama și sora ei.

Mi-am creat un obicei din a citi o poveste la fiecare vizită, după încheierea examenului fizic și după ce mă ocupam de modificările necesare legate de medicație și îngrijire. Am ales cărți pentru copii din propria colecție, optând pentru cele cu ilustrații frumoase și povești simple. În timp ce Lucy și Pureza se înghesuiau în jurul patului, așezam cartea pe genunchii Violetei, o citeam mai întâi în engleză, apoi traduceam povestea în spaniolă, iar la sfârșit vâram cartea sub pături, lăsând-o pe mâinile Violetei întreaga săptămână. Săptămânal, veneam să iau cartea lăsată cu o săptămână în urmă și să discut despre povești împreună cu Violeta. A mers de minune. Până la sfârșitul săptămânii, Violeta mi-a putut prezenta propriile variante de povești create pe baza ilustrațiilor. Uneori, poveștile se potriveau cu textul, iar alteori erau fermecător de originale. Unele dintre poveștile tradiționale îi erau cunoscute Purezei, pe când altele nu.

Intenția mea era să-i ofer Violetei control asupra unei mici părți a vieții ei. Am ales o diversitate de cărți: unele conțineau metafore proprii, unele aveau deznodăminte fericite, unele se încheiau cu moartea personajelor îndrăgite. Convingerea mea este că poveștile care au dăinuit mulți ani în cultura noastră comunică la un nivel profund cu resursele vindecătoare interioare, în feluri pe care nu le înțelegem. Neîndoielnic, Violetei i-a plăcut să afle despre necazurile și încercările personajelor aflate în circumstanțe neobișnuite. Hänsel și Gretel, Fetița-cu-bucle-de-aur, Cei trei purceluși, Rapunzel și multe alte personaje au fascinat-o și au ajutat-o să cunoască povestea altora care au înfruntat și au îndurat nenorociri. Însă nu am ales poveștile numai în funcție de conținut, ci am avut grijă să aibă și ilustrații interesante. Violeta asculta cu atenție poveștile pe măsură ce i le citeam și apoi își crea propriile povești, de parcă textul scris era numai o variantă a ceea ce ar fi putut fi spus. Zâmbea și chiar râdea pe când spunea poveștile, născocindu-le în mod clar pe parcurs. Putea „citi" aceeași carte de mai multe ori și născoci de fiecare dată variante noi, unele vesele, altele triste. Creativitatea plină de spontaneitate a Violetei o încânta pe mama ei și era o dovadă clară a faptului că spiritul copilăriei nu poate fi îngrădit de circumstanțe neînduratoare.

În numeroasele luni de-a lungul cărora au avut loc activitățile de lectură, s-au produs și alte schimbări. Lucy a început să meargă la școală, iar Violeta a întrebat dacă poate merge și ea. Întrucât nu era capabilă din punct de vedere fizic să facă așa ceva, cu permisiunea părinților, am aranjat să i se asigure educație la domiciliu. De câteva ori pe săptămână, a început să vină o profesoară voluntară, vorbitoare de limba spaniolă. Profesoara aducea povești și diverse texte alese de ea și, mai important, Violeta a început să învețe alfabetul și să-și scrie singură numele. Ore în șir stătea în pat exersând literele, cu scrisul ilizibil al începătorilor, debordând de entuziasm și plăcere.

Avantajele născute din impedimente

Circumstanțele care o înconjurau pe Violeta erau foarte complicate: impedimente născute din avantaje și avantaje născute din impedimente. Ceea ce reprezenta un obstacol pentru echipa medicală dădea forță familiei, iar eforturile de a clarifica sau de a dezvolta resursele puteau pune la rândul lor în pericol materia din care se hrănea armonia familială.

De pildă, membrii familiei se cramponau aproape cu mândrie de neputința de a vorbi altă limbă decât spaniola. Acest obstacol le perturba capacitatea de a accesa resursele necesare, inclusiv liniile telefonice pentru servicii de îngrijire paliativă ce funcționau în afara programului normal de lucru. Mult timp, limitările lingvistice au venit în conflict cu dorința lui Lucy de a merge la școală. Și totuși, același set de resurse culturale le-a permis să-și găsească o locuință de închiriat, mobilier, un mijloc de transport și locuri de muncă. Mai târziu, le-a permis să devină membri ai unei biserici și să găsească un grup de compatrioți, mai capabili să le ofere sprijin emoțional decât noi, specialiștii. Cu toate acestea, era omniprezentă o senzație de izolare socială, ce îi afecta pe toți membrii familiei. Petrecuseră ani la rând mutându-se dintr-o comunitate în alta, nerămânând niciodată suficient de mult timp în același loc, pentru a putea lega relații de prietenie. Familia lărgită rămăsese în Mexic și, de multe ori, nici măcar nu aveau mijloacele necesare pentru a menține legătura cu aceasta. Eternidad făcea ore suplimentare, ducându-i la serviciu și pe fiii săi cu unicul mijloc de transport al familiei. Pureza era legată din punct de vedere emoțional, dacă nu și fizic, de căpătâiul fiicei bolnave. Frații acesteia, în vârstă de 16, respectiv 14 ani, munceau pentru a asigura venitul necesar. Deși era clar că cele două surori se prețuiesc una pe cealaltă, Lucy avea nevoie de o viață în afara casei, ceea ce Violeta nu putea avea. Violeta își trăise o mare parte din viață în spital, astfel încât nu avea prieteni de vârstă apropiată în afară de frați și interacționa doar pasager cu alți copii bolnavi.

În același timp, experiențele trăite de membrii familiei în călătoriile pe care le făcuseră împreună le oferiseră o înțelegere și o armonie uimitoare. Cu toate că aveau nevoi individuale, iar uneori păreau nerăbdători să „evadeze", prioritățile de acasă erau clar stabilite și toți păreau să-și îndeplinească îndatoritori rolul ce le revenea. Cel mai impresionant a fost pentru mine acordul familiei de a discuta despre chestiunile ce aveau legătură cu Violeta numai la căpătâiul acesteia. Respectul absolut pe care i-l acordau, la o vârstă atât de fragedă, era nemaiîntâlnit, impresionant și remarcabil.

Pregătirea pentru moarte

În cele din urmă, ceea ce s-a dovedit a fi cea mai dificilă problemă a fost pregătirea Violetei și a familiei acesteia pentru moarte. Ca asistentă medicală în domeniul îngrijirii paliative, cunoșteam complicațiile legate de organizarea înmormântării unei persoane provenind din altă țară. De asemenea, știam că mexicanii au tradițiile lor, precum privegherea mortului peste noapte, lucru care necesită aranjamente speciale la noi în țară.

Cu toate că Violeta se simțea mai bine, știam că probabilitatea de a se însănătoși este nulă. Chiar dacă părinții aleseseră să ignore realitatea, tot aveau să fie siliți să facă aranjamentele de înmormântare. Știam că astfel de aranjamente dau mult mai puține bătăi de cap, dacă sunt rezolvate din timp. Cu toate acestea, de fiecare dată când am încercat să abordez subiectul, Pureza mi-a făcut semn să tac, spunând că nu doresc să se gândească la această posibilitate. Cu Violeta de față, îmi era imposibil să continui discuția. Săptămână după săptămână, am avut senzația că nu mi-am îndeplinit obligațiile de a oferi îndrumările necesare.

Un tovarăș cu o metaforă

Asistentul social a fost primul care a observat că Violetei îi place să privească pe fereastră la păsări. Atunci când i-am vorbit Purezei despre interesul arătat de Violeta, mi-a povestit despre papagalul de care avusese grijă bunica Violetei. Violeta a fost încântată de discuție și și-a amintit inclusiv de papagal.

Toate acestea l-au determinat pe asistentul social să propună o pasăre ca tovarăș pentru Violeta. Intenția terapeutică era de a-i oferi Violetei tovărășie, o relație de prietenie care să ocupe un loc special în viața ei. Pe deasupra, ne-am gândit că Violeta se va simți mai puternică dacă va accepta responsabilitatea de a avea grijă de o ființă dependentă de alții, mai mică și mai slabă chiar decât ea. Cu permisiunea agenției și a părinților, am adus împreună cu asistentul social cărți, reviste și broșuri bogat ilustrate, pentru ca Violeta să-și poată alege o pasăre. Cu pătura roz și pufoasă plină de poze cu păsări, Violeta a pus entuziasmată nenumărate întrebări despre feluritele păsări prezentate, în cele din urmă alegându-și un peruș galben, pe care ne-a anunțat că-l va numi Tweety. Mama și fiica au ajuns la o înțelegere în privința îngrijirii lui Tweety. Eternidad avea să aducă ziare de la serviciu, Violeta avea să stea cu ochii pe mâncare și apă, iar Lucy avea să-i vorbească lui Tweety în engleză. Cu toții au izbucnit în râs la gândul că Tweety va deveni bilingv.

În prima lună, prezența lui Tweety a fost tot ce ne-am fi putut dori. A învățat să șadă pe degetul Violetei și făcea asta ore în șir. Fetița s-a atașat complet de el și spunea că și el o iubește. Îi citea din cărțile pe care am continuat să i le las în grijă. Tovărășia oferită de Tweety i-a dat Violetei ocazia de a cunoaște bucuria și importanța unei relații cu altcineva în afară de rudele apropiate. I-a oferit un dar minunat, acela al responsabilității personale față de altă ființă ce are nevoie de îngrijire și încurajare. Relația de prietenie cu Tweety îi aparținea Violetei, dar era și un lucru minunat pe care îl putea împărtăși cu alții. Pe parcursul următoarelor câteva săptămâni, ne-am bucurat de apropierea dintre cei doi și de numeroasele aspecte pozitive pe care le-am văzut ieșind la lumină.

Un cântec neașteptat

Cu toate acestea, încet-încet am început să ne dăm seama că ceva nu este tocmai în regulă cu Tweety. Nu părea să crească și să aibă suficientă energie. În ciuda atenției pline de afecțiune revărsată asupra ei, pasărea devenea mai puțin receptivă. La o întrunire a echipei de îngrijire paliativă, am discutat despre oroarea și ironia situației: cadoul se transforma într-o nouă tragedie pentru clientă și familia acesteia. Cu toate că pasărea fusese controlată de un medic veterinar înainte de a fi dăruită Violetei, în mod clar ceva nu era în regulă.

Nedorind să-mi asum riscul unui alt deces fără să apuc să discut situația, am pus pe tapet subiectul sănătății lui Tweety direct și fără întârziere. Am întrebat-o pe Violeta dacă a observat că pare slăbit. Observase. Am întrebat-o dacă s-a gândit că are, poate, nevoie de îngrijiri medicale. Se gândise și trăsese concluzia că pasărea ar trebui să rămână cu ea acasă, nu să meargă la spital fără ea. Am întrebat-o dacă a luat în considerare faptul că, de vreme ce nu știm ce este în neregulă, starea păsării se poate înrăutăți. Mi-a răspuns că știe că poate muri.

Pureza a rămas tăcută în timpul discuției. Le respectasem cu atenție sensibilitățile și nu vorbisem despre moarte până atunci, dar, datorită receptivității Violetei, am continuat discuția.

— Ar fi cu adevărat dureros să te trezești într-o dimineață și să-l vezi pe Tweety zăcând pe fundul cuștii, i-am spus Violetei.

Apoi, când am întrebat-o care crede că este cel mai bun lucru ce poate fi făcut pentru Tweety, Violeta a răspuns:

— Lăsați-l să locuiască aici, cu mine, și voi avea grijă de el. Mă voi îngriji de el cât voi putea de bine. Iar atunci când Iisus îl va chema la el, se va duce.

Am fost cuprinsă de admirație văzând claritatea și franchețea cu care se exprima Violeta și, în acel moment, mi-am dat seama că se ivise un prilej de a deschide discuția, un prilej care putea să nu se mai ivească niciodată.

— Și apoi? am întrebat, oprindu-mă doar pentru o clipă și apoi continuând să explic. Atunci când oamenii mor, trebuie să faci ceva cu rămășițele lor. Îi poți îngropa sau îi poți incinera și apoi să le pui cenușa într-o urnă.

Mă simțeam ușurată că reușisem în sfârșit să rostesc cuvintele pe care familia trebuia să le audă — chiar dacă într-o manieră indirectă, metaforică.

Violeta a ascultat cu atenție și a pus o serie de întrebări, pentru ca în cele din urmă să recunoască faptul că se gândise deja să-l îngroape pe Tweety. A arătat spre o tufă ce se zărea pe fereastră, pe care o alesese drept loc de îngropăciune. Destăinuirea a luat-o prin surprindere pe Pureza, care a întrebat-o neîncrezătoare pe Violeta dacă plănuise într-adevăr toate aceste lucruri sau dacă ideea îi venise pe moment. Tăcută, Violeta a întins mâna sub pat și a scos la iveală o cutiuță.

— Vedeți? a spus ea, ridicând cutiuța în care se afla o superbă batistă din dantelă albă, aici îl voi așeza.

Auzind acestea, Pureza a izbucnit în plâns. S-a așezat la picioarele patului, acoperindu-și chipul cu mâinile și suspinând.

Întrebarea mea despre înmormântare se referea la Tweety, dar, într-un mod metaforic, se referea și la Violeta. Eram sigură că Pureza își dă seama, poate chiar și Violeta. Discuția dintre mine și Violeta a fost calmă, prietenoasă și onestă; i-am demonstrat Purezei că o astfel de discuție este folositoare, necesară și chiar reconfortantă. I-am spus Violetei cât de mult o admir pentru că îl lasă pe Tweety să vadă câtă grijă și iubire îi poate oferi, în caz că are nevoie. Am dus discuția la nivelul următor și am spus:

— Știi, tu și familia nu veți locui în această casă pentru totdeauna. Familia ta se poate muta, se poate întoarce în Mexic. Dacă îl îngropați pe Tweety aici, în curtea din spatele casei, vă va fi greu să-l lăsați în urmă.

I-am oferit posibilitatea de a-l incinera și de a-i duce cenușa în Mexic, acasă la bunici. Se înțelegea de la sine că familia nu se va întoarce în Mexic câtă vreme Violeta este în viață, astfel încât, interesându-mă despre Tweety, am încurajat-o pe Violeta să-și exprime părerea despre problema lăsării în urmă a unei persoane dragi decedate atunci când familia își schimbă domiciliul.

După o adâncă chibzuință, Violeta a spus:

— A trăit aici și, dacă aici moare, acesta este locul în care ar trebui să rămână. Spiritul lui poate zbura până acasă la bunica.

Pureza avea în continuare ochii plini de lacrimi, însă asculta cu atenție îndrumările clare și lucide ale Violetei. Am luat în mâinile mele mâna mică a Violetei și am lăudat-o că se gândește la toate din timp și că este pregătită chiar și pentru cele mai negre situații. I-am admirat stilul practic și direct, precum și disponibilitatea de a discuta despre chestiuni dificile. I-am aprobat decizia de a-i dărui lui Tweety atât de multă atenție și dragoste, deși acestea nu îi puteau prelungi viața.

Am numit-o pe Violeta, în mod oficial, asistenta medicală specializată în îngrijiri paliative însărcinată să se ocupe de Tweety și i-am dăruit o pipetă pentru picături de ochi, pentru a-i da păsării să bea apă. I-am îngăduit Violetei să-și noteze în mica ei agendă telefonică numărul meu de telefon de acasă, spunându-i că este un număr special pentru păsările bolnave, ce poate fi apelat oricând. Familia îmi mai ceruse numărul de telefon de acasă, dar respectasem politica organizației de a nu-l divulga. Uneori este în regulă să încalci regulile.

A doua zi, când m-am întors să văd cum se mai simte Tweety, Pureza mi-a spus, încântată nevoie mare, că Eternidad descoperise că pasărea are un mic defect la cioc, vârfurile încrucișate ale acestuia împiedicând-o să ciugulească semințe. Eternidad realizase o „intervenție chirurgicală" cu o pilă de unghii abrazivă, iar pasărea se putea hrăni din nou. Ne-am bucurat la gândul că Tweety poate chiar se va însănătoși, însă eu nu am ratat prilejul de a observa că este bine să ne pregătim pentru ce este mai rău, fără a ne pierde însă optimismul.

O metaforă involuntară

Metafora din cazul de față nu a fost nici plănuită, nici intenționată, căci o activitate terapeutică eficientă presupune să răspunzi oportunităților pe măsură ce se ivesc. Activitățile de îngrijire paliativă includ pregătirea pentru moarte, iar această sarcină nu fusese îndeplinită. Acum știam că Violeta este pregătită să discute despre moarte, chiar dacă părinții ei nu erau. Odată ce cuvintele au fost rostite, iar chestiunile practice puse pe tapet, a devenit clar că o discuție deschisă poate fi liniștitoare și utilă atât pentru rudele îndurerate, cât și pentru muribund. Atunci când am purtat discuția, mama era pregătită să învețe de la fiică.

Esențială în acest caz a fost înclinația copilului de a prezenta lucrurile așa cum le vede, calitate pe care familia i-o admira. Mai mult, familia îi respecta punctul de vedere și o trata ca pe un egal în discuțiile serioase.

Toți se așteptau ca Tweety să aducă plăcere, implicare, responsabilitate și interacțiune în viața Violetei. Era o ființă mititică și neajutorată ce depindea de Violeta, avea nevoie de ea și îi răspundea cu aceeași afecțiune. La început, a părut să fie răspunsul la multe dintre nevoile ei. Chiar și atunci când ne-am dat seama că este micuț, subnutrit, sfios și asemănător Violetei din mai multe puncte de vedere decât ne doream, Tweety a părut în continuare o soluție acceptabilă. Însă atunci când a căpătat un aer bolnăvicios, slăbit și retras, a început să oglindească starea de slăbiciune a micii sale stăpâne. Plăcerea oferită de intervenție a fost înlocuită de neliniște și îngrijorare. Violeta, care își dorea ca Tweety să ia în greutate, simțea aceeași neliniște ca mama ei. De fiecare dată când se juca cu el, se temea că poate fi pentru ultima oară.

Cu ajutorul conversațiilor purtate cu Tweety, Violeta i-a arătat mamei sale că implicarea celui aflat pe moarte în luarea deciziilor necesare este preferabilă, oportună și reconfortantă. Violeta a demonstrat că planificarea celor necesare nu pune în pericol starea de bine, ci este mai degrabă o expresie a iubirii ce îi poate tămădui atât pe cei bolnavi, cât și pe cei îndurerați. De asemenea, a înțeles că uneori starea de sănătate se deteriorează treptat din motive pe care nimeni nu le poate înțelege.

Sub îngrijirea delicată a Violetei, lui Tweety i-a mers bine și a devenit o pasăre adultă voinică, de tovărășia căreia Violeta s-a bucurat mai mult de un an. Între timp, familia s-a mutat într-o locuință nouă. Privind afară pe fereastră, Violeta a văzut stânjenei în floare lângă geam și a deschis discuția despre găsirea unui nou petic de pământ pentru Tweety. De data aceasta, am simțit că Violeta îmi oferă prilejul de a discuta cu ea despre propria-i înmormântare. Cu toate că sugera că se așteaptă să trăiască mai mult decât Tweety, observația ei exprima și acceptare față de caracterul inevitabil al morții. Adesea este mai ușor să abordezi astfel de subiecte atunci când nevoia nu este presantă, pentru a strânge informații care să domolească nesiguranța și deruta privind calea cea mai potrivită de manifestare a respectului față de o persoană dragă. Pureza a luat și ea parte la discuție, amintind chiar că familia va putea fi nevoită să se mute din nou în viitor. Violeta i-a spus: „Este în regulă să plecați și să mă lăsați printre flori".

În cursul unei alte discuții delicate pe care am purtat-o împreună, Violeta și-a exprimat dorința de a avea o rochie albă din dantelă. Câteva săptămâni mai târziu, rochia și-a făcut apariția, atârnată pe perete, pentru ca Violeta s-o poată admira. Violeta și Pureza mi-au povestit despre strădaniile lor de a alege rochia potrivită și despre aranjamentele pe care le-au făcut pentru a fi aduse acasă mai multe rochii din care Violeta să-și aleagă una. Rochia, am observat eu, era cu câteva măsuri mai mare, un semn al speranței că Violeta are să apuce să ajungă la dimensiunile respective. Rochia atârnată pe perete a fost un prilej de a discuta despre nenumăratele ocazii fericite în care va putea fi îmbrăcată. Violeta a purtat-o atunci când preotul a aranjat să primească împărtășania. După aceea, a purtat-o la ziua ei de naștere, atunci când familia s-a mutat într-o locuință mai încăpătoare și încă o dată atunci când au sărbătorit absolvirea gimnaziului de către sora ei. Cu toate că Purezei nu i-a fost niciodată ușor să vorbească despre rochia aleasă personal de Violeta drept giulgiu, nu a mai respins ocaziile de a discuta despre hotărârile ce trebuie luate în eventualitatea decesului Violetei.

Mai târziu, atunci când am observat că starea de sănătate a Violetei se înrăutățește, am stat de vorbă cu ea și cu părinții ei pentru ultima oară. Am discutat despre subiectele dificile, despre chestiunile practice legate de momentul și oportunitatea internării în spital, despre ultimele măsuri de îngrijire dorite și despre dorințele privitoare la înmormântare. Cu Tweety șezându-i pe deget, Violeta a răspuns singură la toate întrebările. Folosea cuvinte și noțiuni care păreau mult prea avansate pentru un copil de vârsta ei și părea la ani-lumină distanță de copilul sfios ce înainte nu voia nici măcar să mă privească.

Decizia familiei de a nu discuta despre Violeta decât în prezența acesteia păruse un obstacol la început, dar s-a dovedit a fi cel mai mare avantaj. Pe măsură ce se apropia de capătul vieții, Violeta a putut oferi familiei îndrumări clare și precise privind nevoile și preferințele sale. Atunci când a murit în cele din urmă, s-a întâmplat acasă, cu familia la căpătâi și cu Tweety în apropiere.

Forța Violetei a susținut moralul familiei, iar bunul-simț și calmul de care a dat dovadă au confirmat într-un mod elegant că boala nu reprezintă un eșec personal, ci este ceva ce depășește capacitatea de înțelegere. Bucuria s-a putut ivi în cele mai nefavorabile circumstanțe. Metafora a fost o melodie ce trebuia cântată și care și-a găsit propriile acorduri — o melodie deopotrivă tristă și plăcută.

PARTEA A CINCEA

Dezvoltarea abilităților de viață

Recăpătarea echilibrului după persecuții

Poveștile specifice unei anumite culturi, prezentate de client, în psihoterapia traumei

ANGELA EBERT ȘI HASHAM AL MUSAWI

Povestea colaboratorilor — o perspectivă personală și profesională

Angela Ebert este psiholog și asistent social în practică privată, precum și lector universitar la Murdoch University, din Perth, Australia. Având o experiență de 20 de ani ca specialist în psihoterapia traumei, a publicat lucrări și a susținut prezentări la conferințe internaționale pe teme referitoare la traumele psihice ale refugiaților, consilierea psihologică interculturală și recuperare. Conștientă de limitările abordărilor psihologice occidentale în cazul diverselor grupuri etnice, Angela a analizat felul în care alte culturi oferă sfaturi și îndrumare, descoperind un instrument foarte simplu, subtil și totuși eficient: poveștile.

În ceea ce privește viața personală, Angela se bucură de o căsnicie fericită și are în comun cu soțul ei pasiunea pentru mâncarea sănătoasă, compania plăcută și plimbatul celor doi câini ai familiei.

Hasham Al Musawi, clientul al cărui caz este descris de Angela, este un refugiat din Orientul Mijlociu, care în prezent locuiește în Australia împreună cu soția și cei trei copii mici. Hasham deține diplome de licență, de studii postuniversitare și de masterat în biblioteconomie și știința informării și își începe doctoratul în biblioteconomie. Este un cititor pasionat și cunoaște în profunzime literatura arabă.

Prezentarea capitolului

Neîncrederea, suspiciunea, depresia, furia și pierderea sentimentului identității personale sunt doar câteva dintre problemele cu care s-a confruntat Angela atunci când a tratat un client traumatizat provenind dintr-un mediu cultural foarte diferit. Cum împaci diferențele, pentru a stabili o relație terapeutică eficientă? Angela descrie modalitățile în care a colaborat cu Hasham pentru a scoate la lumină și a folosi poveștile din cultura lui în procesul terapeutic. Poveștile sunt „presărate" și îmbinate cu abordări din psihoterapia traumei, care includ: modificarea comportamentului, terapia prin meditație bazată pe conștientizare (*mindfulness*), terapia interpersonală și terapia cognitiv-comportamentală. Poveștile au acces imediat la resursele clientului și sunt asimilate cu ușurință de acesta, deoarece sunt scurte, prezentate de el însuși, relevante din punct de vedere cultural și orientate terapeutic. Reflectând și colaborând la redactarea capitolului de față, terapeutul și clientul își consolidează experiența terapeutică și își împărtășesc povestea în speranța că le va fi de folos și altora.

Caracteristicile terapeutice

Problemele abordate

- Stres posttraumatic
- Tulburare depresivă majoră
- Furie
- Coșmaruri
- Suspiciune și lipsă de încredere
- Diferențe culturale

Resursele dezvoltate

- Deprinderea capacității de a discuta deschis despre probleme
- Conștientizarea propriilor moduri de comportament
- Schimbarea modurilor de comportament
- Păstrarea calmului în împrejurări potrivnice
- Găsirea unui scop și a unui înțeles

Rezultatele vizate

- Exprimarea deschisă a ideilor
- Iertare
- Calm
- Abilități de control al furiei
- Încredere în sine
- Siguranță
- Respect de sine

Un om bogat foarte respectat în satul lui era nemulțumit de viața lui și se văicărea tot timpul. Cei apropiați l-au povățuit să meargă la un înțelept ce locuia în satul vecin. Omul le-a ascultat povața și s-a dus să-l vadă pe înțelept. Atunci când a ajuns în sat, s-a dus la înțelept și i-a spus că este mâhnit și nemulțumit de viața lui. Înțeleptul l-a privit și l-a întrebat:

— De ce să fii nemulțumit? Ești bogat și învățat. Vino cu mine; îți voi arăta ceva.

Înțeleptul l-a dus în locul în care trăiau oamenii cu beteșuguri și i-a spus:

— Privește-i pe oamenii aceștia; sunt mulțumiți așa cum sunt. Tu ai mult mai multe decât ei, ar trebui să fii mai mulțumit.

Omul cel mâhnit a răspuns:

— Să mă ierte Dumnezeu! Am, într-adevăr, totul și ar trebui să fiu mulțumit.

De atunci înainte, ori de câte ori îl cuprindea mâhnirea, omul cel bogat rememora imaginea acelor oameni.

Odată ca niciodată, un bărbat musulman de origine arabă și o femeie caucaziană de origine europeană au împărtășit o experiență terapeutică. Hasham, bărbatul, a istorisit o mulțime de povești din mediul său cultural, precum cea tocmai prezentată. Poveștile, care îi reflectau experiențele și deschideau posibilități de schimbare, erau scurte și pline de miez, în armonie cu originea lor culturală. Nu erau la fel de lungi ca unele metafore create de terapeuți, dar nu erau nici la fel de scurte precum *kōan*-urile japoneze, proverbele taoiste sau unele povestiri zen. Fiecare conținea un mesaj sau o morală clară și tăioasă, pe care o puteam folosi în terapie. Capitolul de față conturează felul în care astfel de metafore pot să împace diferențele culturale, să creeze legături între viziuni diferite despre lume și să înlesnească vindecarea. În ciuda diferențelor dintre noi, poveștile ne pot ajuta să ne apropiem unii de alții la nivelul cel mai elementar și mai profund al ființei noastre.

Voi include numai câteva dintre numeroasele povești spuse de Hasham și voi descrie felul în care unele dintre acestea au fost folosite pentru a înlesni procesul terapeutic de vindecare a efectelor multiplelor traume pe care le-a suferit în urma persecuțiilor din țara sa de origine. Hasham a scris cu mărinimie capitolul de față împreună cu mine, așadar, în loc de a vedea poveștile numai din perspectiva mea, veți descoperi că sunt presărate cu vorbele și observațiile sale. Participând amândoi la elaborarea capitolului, am vrut să vă arătăm dumneavoastră, cititorilor, felul în care metaforele au modelat experiența terapeutică din ambele perspective. De asemenea, am considerat că scrierea în comun a capitolului reflectă un element-cheie al procesului terapeutic, și anume strânsa colaborare în drumul spre schimbare și însănătoșire. Colaborarea a fost o reflectare a încrederii recăpătate în timp, a manifestării compasiunii, a împărtășirii cunoștințelor legate de vindecare și a dezvoltării resurselor.

Câte ceva despre originea lui Hasham

— Ce speri că se va schimba cu ajutorul terapiei? l-am întrebat pe Hasham atunci când ne-am întâlnit prima oară.

Având în vedere că speranța este un factor semnificativ în dezvoltarea rezistenței și în depășirea traumelor, am vrut să-i îndrept imediat atenția spre viitor, într-un mod realist și încurajator (Hubble și Miller, 2004; Snyder, 2000).

— Vreau să mă fac bine din nou, dar cum, nu știu, a răspuns el, întorcându-și privirea și uitându-se într-o parte, pe fereastră. Sunt mâhnit, a continuat el, și s-a adunat multă furie în sufletul meu. Uneori am impresia că aș putea ucide pe cineva fără să-mi dau seama. Mă întristează gândul că mi-am irosit mulți ani din viață fără să am nicio realizare. Am avut multe visuri pe care încă nu mi le-am putut împlini, iar timpul trece. Și după toate astea, bariera lingvistică îmi pune și ea probleme, la fel și cultura australiană. Mă simt singur aproape tot timpul, sunt speriat și deprimat.

În timp ce vorbea, Hasham a continuat să privească într-o parte, însă nu i-am atras atenția asupra acestui lucru, conștientă fiind că, din motive culturale, nu are voie să stabilească contact vizual cu mine, ca femeie. Nici nu-mi dădeam seama că, de fapt, comportamentul lui ascunde mult mai multe lucruri. Mult după aceea, mi-a dezvăluit că era atât de neliniștit și de bănuitor în timpul primelor noastre ședințe, încât se uita întruna prin cameră pentru a descoperi unde este ascuns reportofonul sau camera video.

— Eram deprimat și veneam dintr-un loc unde încrederea este o chestiune importantă, mi-a spus el. Credeam că sunt înregistrat și urmărit, așa că nu spuneam totul. Mi-a luat mult timp să mă relaxez și să vorbesc deschis despre trecut. Chiar dacă aș fi fost întrebat dacă am încredere în tine, aș fi răspuns: „Da, am", deși nu aveam.

Hasham este un bărbat inteligent, dulce la vorbă și politicos, care a avut parte de multe suferințe în viață — într-atât de multe, încât nu vrea să le vadă tipărite. S-a refugiat în Australia pentru că viața îi era pusă într-un real pericol în țara de origine. Drept urmare, era chinuit de amintiri ale traumelor la care fusese expus și se lupta cu stări puternice de furie, tristețe și depresie. În același timp, era extrem de motivat să se facă bine.

— Am emigrat în Australia și am fost suficient de norocos să ajung la centrul de traumatologie pentru refugiați, spune el acum. Mergeam acolo regulat. Simțeam că sunt ceva șanse să-mi revin și să mă bucur din nou de viață. M-au făcut să mă simt deosebit și n-am simțit că sunt doar un client, un client oarecare, ceea ce cred că a fost foarte important pentru mine și m-a făcut să continui să vin la ședințe.

Cu timpul, Hasham a început încet-încet să-și povestească experiențele de viață, începând cu creșterea în mijlocul unei familii afectuoase, care l-a învățat valorile importante și i-a oferit îndrumare și sfaturi despre felul în care să devină un om vrednic. De asemenea, a vorbit despre studiile sale și apoi despre începutul declinului: recrutarea în armată și obligația de a face instrucție la o universitate militară. În țara sa, să pleci pur și simplu din armată nu era o variantă posibilă. Hasham s-a străduit să-și păstreze valorile și convingerile în mijlocul unui sistem care te strivea. Unii ofițeri au făcut tot ce le-a stat în putință pentru a-l supune și a-l transforma într-o rotiță bine unsă din sistem, dar a refuzat să se supună și, drept urmare, a îndurat nenumărate greutăți și abuzuri. Cu toate acestea, a făcut față dificultăților și și-a păstrat atât sănătatea fizică, cât și pe cea mentală.

— La Universitatea Militară, mi-am putut controla furia și câștiga respect atât din partea celor care mă cunoșteau și mă îndrăgeau, cât și din partea adversarilor. Eram puternic și dețineam controlul. Am supraviețuit și încă nu am uitat că am fost un bărbat puternic care nu își lăsa superiorii de la universitate să-l umilească, câștigându-le respectul. Însă la început am suferit. A trebuit să-mi apăr punctul de vedere, și aceasta a fost cheia reușitei, să-mi apăr punctul de vedere cu orice preț. Acestea fiind spuse, acolo cultura și limba îmi erau cunoscute și știam din experiență cum să mă port cu astfel de oameni și în astfel de situații.

Mai târziu, Hasham s-a lăsat antrenat într-o revoltă împotriva dictaturii aflate la putere. Atunci când revolta a fost zdrobită, a fost nevoit să fugă, găsindu-și refugiu într-o tabără unde i se promisese adăpost și un nou început. În realitate însă, s-a trezit prins într-un loc în care nu avea drepturi, opțiuni și libertatea de a decide cum să-și ducă traiul de zi cu zi. Totul era stabilit și reglementat. Era ca o închisoare, în care a stat întemnițat timp de trei ani — o experiență care i-a măcinat forța și încrederea în sine.

— Tabăra a fost cea mai cumplită experiență din viața mea. Apoi m-am gândit la ceea ce învățasem în trecut și mi-am dat seama că, în tabără, ajunsesem la stadiul în care credeam că toate aceste lucruri sunt greșite sau inutile. M-am gândit de multe ori să-mi pun capăt zilelor, dar, slavă Domnului, n-am făcut-o.

Atunci când Hasham a părăsit în cele din urmă tabăra și s-a stabilit în Australia, mintea îi era în continuare tulburată. A crezut că a găsit libertate, și totuși neliniștea psihică și amintirile despre experiențele trăite nu-i dădeau pace. Printre alte simptome, avea frecvent coșmaruri neliniștitoare.

— Înainte aveam coșmaruri legate de tabără și, în fiecare dimineață, când mă trezeam, credeam că sunt în tabără sau în țara mea de origine, mai ales la Universitatea Militară. Adesea visam că sunt trimis înapoi în tabără, din Australia. Se făcea că aveam probleme cu actele de imigrare și trebuie să mă întorc în tabără pentru încă șase luni. Visele păreau aievea și mă tulburau peste măsură. Mi-a luat mult timp să scap de ele.

În plus, Hasham s-a trezit într-un mediu cultural derutant, cu valori foarte diferite. Anumite manifestări i se păreau jignitoare. Era foarte derutat de felul în care oamenii vorbesc și se comportă. Unii se purtau cu el într-un mod condescendent, pe care îl găsea înjositor, degradant și devalorizant. Alții păreau grosolani și necivilizați, necunoscători într-ale etichetei sociale ce făcea parte din moștenirea lui culturală. În egală măsură însă a spus că s-a minunat de bunătatea anumitor oameni pe care i-a întâlnit. Cu toate acestea, era chinuit de bănuiala stăruitoare că nu este autentică.

Din pricina tuturor chinurilor pe care le îndurase, Hasham devenise o persoană impulsivă, a cărei mânie se declanșa cu ușurință și dădea în clocot cu violență. Reacționa cu irascibilitate și mânie la persoanele și situațiile care îi declanșau amintiri despre abuzurile pe care le îndurase și era foarte îngrijorat de temperamentul său iute. Devenise sclavul emoțiilor chinuitoare și al amintirilor, care dădeau buzna în viața lui, zi și noapte. Cu toate că își dorea cu disperare să rezolve situația, îi era și teamă că n-o poate face. Se simțea derutat și pierdut în noul mediu, într-atât încât începuse să-i dea târcoale gândul sinuciderii. Simptomele despre care vorbea Hasham indicau că suferă de stres posttraumatic comorbid cu tulburarea depresivă majoră (Asociația Americană de Psihiatrie, 2000).

Intervențiile

Ce obiective terapeutice voia Hasham să atingă?

— Am venit la ședințe având un singur gând în minte, să mă însănătoșesc, spune Hasham privind retrospectiv.

Atunci când l-am îndemnat prima oară să-și detalieze obiectivele, Hasham mi-a descris genul de persoană care fusese odată și a spus că vrea să devină iarăși așa: un om capabil să fie mai calm, să-și păstreze controlul în fața împrejurărilor potrivnice, să interacționeze normal cu oamenii chiar și atunci când au un comportament dificil, să fie atent la propriul comportament și să aibă sentimentul de control asupra propriei vieți. Obiectivul său principal era să-și refacă viața și să se împace cu trecutul. Obiectivele sale imediate erau să-și controleze furia, să facă față emoțiilor dureroase și să-și recapete speranța în viitor.

Ce modele terapeutice au influențat intervențiile folosite în cazul lui Hasham?

Pentru a alege modelele terapeutice cele mai potrivite pentru a-l ajuta pe Hasham să-și atingă obiectivele, am reflectat asupra problemelor principale pe care trebuia să le rezolv: un nivel crescut de neîncredere, emoții scăpate de sub control (în special furie), o serie de experiențe traumatice care nu aveau nicio noimă pentru el, pierderea individualității și a șanselor în viață. Gravitatea acestor probleme sugera că o abordare standard probabil că nu avea să dea rezultate, așa că am decis să combin diverse modele, pentru a obține beneficii terapeutice maxime. Metaforele păreau o metodă evidentă de încurajare a schimbării, în timp ce diversele modele terapeutice descrise în secțiunile următoare au influențat modul în care le-am folosit.

Ce avem de învățat din poveștile specifice unei anumite culturi

> *Era odată un tânăr care obișnuia să-și snopească în bătaie bătrânul tată. Într-o zi, tânărul a început să-și bată tatăl la târg și a continuat până ce au ajuns la ușa de la intrare a casei acestuia. Numai atunci s-a oprit din bătaie. Timpul a trecut, iar tânărul a avut la rândul lui un fiu. Atunci când a îmbătrânit, fiul a început să-l snopească în bătaie. De fapt, fiul l-a bătut tot drumul de la târg până la ușa de la intrare a casei, însă atunci când a vrut să continue bătaia, tatăl i-a spus:*
>
> *— Ajunge, fiule. Și eu l-am bătut pe tata până în fața ușii de la intrare și apoi m-am oprit, așa că dă-mi pace acum.*

Aceasta a fost prima metaforă pe care mi-a spus-o Hasham, atunci când l-am îndemnat să se gândească la povești din mediul lui cultural care să fie relevante pentru problema cu care se confruntă și rezultatele pe care dorește să le obțină.

— Despre ce vorbește povestea? l-am întrebat pe Hasham.

— Îmi este teamă că, într-o zi, când voi îmbătrâni și voi ajunge în stadiul în care nu mă voi mai putea apăra singur, am să fiu agresat de cineva care, asemenea mie, nu-și poate controla furia. Roata se întoarce. Așadar, dacă agresez pe cineva acum, voi fi agresat mai târziu, a răspuns el.

Povestea părea să-i descrie problema în câteva cuvinte. Pe măsură ce am continuat să discutăm despre metaforă, am observat un sentiment de deznădejde la Hasham. Îi era teamă că nu se va mai putea dezbăra de obiceiul necontrolat și sistematic de a reacționa furios la tot ce îl înconjoară. Având în vedere că furia sa reprezenta o amenințare la adresa propriei persoane, poate și a celorlalți, am stabilit ca prioritate stăpânirea furiei. Modelele terapeutice care au influențat această parte a terapiei au fost modificarea comportamentului (Craske, Barlow și O'Leary, 1992) și terapia prin meditație bazată pe conștientizare (Kabat-Zinn, 1990, 2005). Modificarea comportamentului presupune identificarea modurilor de comportament, a factorilor declanșatori și a factorilor de menținere a comportamentelor, precum și dezvoltarea comportamentelor alternative. Povestea bătrânului și a fiului său îi exemplificau acest proces lui Hasham într-o oarecare măsură. După cum s-a exprimat el, „am analizat căi de a-mi ține furia sub control cu ajutorul discuțiilor, exemplelor și poveștilor din trecut pe care le-am citit sau trăit". Asemenea oricărei metafore reușite, povestea lui Hasham a oferit un indiciu legat de calea spre un rezultat mai bun și o idee asupra felului în care poate arăta acesta.

— Despre ce crezi că mai vorbește povestea? am întrebat.

— Trebuie să fac ceva în privința furiei, să gândesc înainte de a acționa, iar atunci când acționez, să nu sar calul, a răspuns el prompt.

În interpretarea lui Hasham, momentul care marchează schimbarea este cel în care tatăl își exprimă punctul de vedere, spunând: „Ajunge". În acest moment, fiul încetează să-l mai snopească în bătaie. Tatăl obține rezultatul dorit făcându-și auzită vocea. În mod similar, exprimându-și problema și făcând-o să devină mai vizibilă, Hasham pornise pe drumul schimbării. A aplicat mesajul metaforei în viața reală, dorind să-și înțeleagă mai bine comportamentul și să fie mai hotărât să se schimbe.

Pentru a veni în sprijinul procesului de schimbare, voiam să-l ajut pe Hasham să-și regăsească resursele curente și, în plus, să utilizeze tehnici de gestionare a anxietății și a stresului cu care era deja familiarizat. De exemplu, Hasham menționase că în trecut îi plăcuseră exercițiile fizice și că se roagă regulat. Aceste activități se pretau ca metode de relaxare și de gestionare a stresului. Hasham rezumă astfel această etapă a terapiei: „Am simțit că terapeuta chiar vrea să mă trateze și că o interesează ce am de spus. Am purtat conversații foarte interesante și am fost curios ce are de spus despre mine, despre poveștile și subiectele despre care discutam. M-a sfătuit să practic meditația în timpul mersului lent, exerciții de relaxare, exerciții fizice regulate și m-a învățat tehnici de respirație lentă. Ceea ce am făcut mi-a fost de un real folos".

Accesarea și utilizarea resurselor lui Hasham

Întrucât Hasham reușise anterior să facă față cu succes multor întâmplări potrivnice, mă așteptam, în primul rând, ca o latură mai puternică de-a sa să fie ascunsă sub sfărâmăturile identității sale personale distruse și, în al doilea rând, să dețină abilități și resurse interioare pe care să le poată folosi din nou. Dornică să-i aflu punctele forte, experiențele de viață și resursele, l-am încurajat să-mi povestească despre viața sa dinainte să înceapă necazurile. Ce visuri și aspirații avea? Cum făcuse față persecuțiilor și traiului plin de primejdii? Mă interesa în mod special să aflu ce îl ajutase anterior să facă față conflictelor cu alte persoane, precum cele de la universitatea militară și din cursul celor trei ani petrecuți în tabără. Speranța mea era că activarea și utilizarea acestor resurse îi vor permite lui Hasham să revină la comportamentul din trecut și să aibă din nou o atitudine mai calmă și mai relaxată atunci când are de-a face cu alți oameni, mai ales în situațiile de conflict. Ne-am apucat de sarcină: (1) reflectând la metodele de ajustare folosite anterior, (2) analizând felul în care anumite mecanisme de ajustare pot fi utilizate în situația actuală și (3) gândindu-ne cum să le punem în practică.

Validarea abilităților și resurselor sale de ajustare a făcut să reînvie un sentiment de forță.

— Nu vorbeam despre punctele mele slabe, și-a amintit el pe când lucram la capitolul de față. Făceam întotdeauna lucruri pozitive, fără să exagerăm, dar a fost suficient pentru a-mi arăta forța lăuntrică pe care o pierdusem în vremurile de suferință. Astfel, mi-am putut dezvolta abilitățile și capacitatea de a fi puternic, și apoi mi le-am dezvoltat și mai mult, căci erau insuficiente și aproape le pierdusem.

Accesarea și utilizarea resurselor lui Hasham erau importante din mai multe motive. În primul rând, erau o expresie a respectului și a încrederii pe care o aveam în forța și în capacitatea lui de a se însănătoși. În al doilea rând, îi puteau insufla speranță. În al treilea rând, permiteau o evoluție mai rapidă, deoarece identificarea și folosirea resurselor existente sunt mai ușoare decât crearea unora noi. În al patrulea rând, căutau să-i redea lui Hasham încrederea în sine. În cele din urmă, serveau scopului de refacere a unui sentiment neștirbit al identității personale.

Pe parcursul acestui proces, l-am întrebat:

— Îți vine în minte o poveste care îți oferă un sentiment de susținere și forță?

În loc să-mi spună o poveste din tradiția sa culturală, de data aceasta Hasham mi-a relatat o întâmplare care îl impresionase profund:

> *Mergeam pe stradă în timpul războiului și, pentru a scurta drumul spre casă, trebuia să traversez un teren de fotbal. Însă ceva din sufletul meu m-a făcut să mă opresc și m-am hotărât să urmez drumul ocolit. Fără vreun motiv evident, am luat-o pe o altă stradă care ducea spre casă. În timp ce mergeam pe strada paralelă cu terenul de fotbal, pe acesta a căzut și a explodat un proiectil. Eram năucit și șocat, însă mi-am dat seama că cineva are grijă de mine și că nu pot controla în totalitate lucrurile care mi se întâmplă. Prin urmare, n-am de ce să-mi fac griji. Viața mea a fost hotărâtă deja de către o ființă mai puternică decât îmi pot închipui. Nu eu mi-am ales părinții sau vremurile în care trăiesc; altcineva a făcut-o. Simplul gând la această poveste mă ajută să mă relaxez și mi-o amintesc întotdeauna.*

Cu ajutorul acestei metafore, Hasham și-a descris o parte importantă a structurii interioare. A vorbit despre o putere superioară care are grijă de el și îl ferește de pericole. Simțea în adâncul sufletului că nu este singur și că viața lui are un scop mai important. Din punct de vedere practic, credința lui Hasham, așa cum a fost exprimată cu ajutorul metaforei, era o importantă sursă de putere. L-a ajutat să-și recapete încrederea, i-a permis să se simtă în siguranță și mai puțin îngrijorat și i-a oferit senzația că are un scop și un rost.

Atunci când am analizat mai aprofundat înțelesul poveștii, am aflat mai multe despre credința lui Hasham și despre rolul rugăciunilor în viața lui. În mod interesant, ceea ce descria el reflecta principiile de bază ale terapiei prin meditație bazată pe conștientizare (Kabat-Zinn, 1990, 2005): să devii mai atent la propriile gânduri, sentimente și senzații și mai puțin receptiv la reacțiile interioare sau exterioare. Exact asta voia Hasham să-și dezvolte din nou. Având în vedere că programul său zilnic de rugăciune conținea deja ceva ce aducea cu meditația bazată pe conștientizare, l-am întrebat dacă putem adăuga și alte exerciții de meditație bazată pe conștientizare, pentru a-și recăpăta liniștea și calmul. Hasham a început să practice meditația în timpul mersului lent, exerciții fizice și alte metode de relaxare, cu ajutorul cărora a devenit mai atent la gândurile, acțiunile și sentimentele sale.

În timpul uneia dintre ședințele ulterioare, atunci când l-am întrebat cum își controlează furia, Hasham mi-a răspuns:

— S-au întâmplat câteva lucruri la sala de fitness care m-au pus pe gânduri referitor la propria-mi persoană. De exemplu, m-am dus la un aparat, i-am scos greutatea, am pus alta în locul ei și apoi am început să mă antrenez. Pe când mă antrenam, a venit un alt bărbat, mi-a aruncat o privire binevoitoare și a plecat. După ce am terminat de folosit aparatul, același bărbat a venit, a pus la loc greutatea de dinainte și a început să se antreneze. M-am dus la el și l-am întrebat: „Foloseai aparatul mai devreme?" Mi-a răspuns că da. I-am spus că îmi pare rău și că n-am știut că folosea aparatul. Am plecat. Întâmplarea m-a făcut să mă întreb: „Dacă aș fi fost în locul acelui bărbat, oare ce aș fi făcut?" Probabil că m-aș fi înfuriat și m-aș fi răstit la el sau, poate mai rău, l-aș fi luat la bătaie. Însă ceea ce a făcut domnul acela a fost cât se poate de simplu, mi-a câștigat respectul și a arătat că are educație. „Oare eu de ce nu mă pot comporta la fel?", m-am întrebat. Voiam să fiu și eu așa, astfel că am început să exersez ceea ce am de făcut în același gen de situație sau în situații asemănătoare.

Reconstruirea încrederii

În cazul traumelor provocate de oameni, pierderea încrederii reprezintă una dintre cel mai des întâlnite și mai debilitante consecințe (Sadavoy, 1997). Erodarea sentimentului că ai libertatea de a face alegeri și al liberului-arbitru, asociată cu sentimentul înfrângerii psihologice (Ehlers *et al.*, 1998; Ehlers, Maercker și Boos, 2000) sau chiar al morții psihologice (Ebert și Dick, 2004), caracterizează frecvent traumele grave cauzate de experiențe cum ar fi încălcările îndelungate ale drepturilor omului. De aceea, redobândirea unui sentiment pozitiv al identității personale, al libertății de a face alegeri și al deținerii controlului este un obiectiv important în terapie. În acest context, prezentarea unor metafore poate îmbunătăți considerabil senzația de control, mai ales atunci când poveștile sunt create de client. Alegerea și discutarea poveștilor pe care Hasham voia să le relateze a scos în evidență caracterul de cooperare al terapiei și i-a creat senzația că are libertate de alegere și că deține controlul.

Fiind cât se poate de conștientă de faptul că încrederea se va naște treptat, eram pregătită să avansez în ritmul lui Hasham. De aceea, abordarea pe care am ales-o pentru a călăuzi procesul terapeutic în această etapă a fost terapia interpersonală (Andrews, 2001), nu terapia prin expunere, care este folosită de obicei în cazul traumelor (Foa, Steketee și Olasov-Rothbaum, 1989). S-a descoperit că, în anumite cazuri de traume interpersonale severe și complexe, terapia prin expunere este contraindicată ca primă formă de intervenție (Ehlers *et al.*, 1998, 2000). Dacă aș fi făcut presiuni pentru a scoate la lumină cât mai repede experiențele traumatice, pentru a le analiza cu ajutorul terapiei prin expunere, mi-am dat seama că Hasham ar fi întrerupt terapia. De aceea, am acordat o foarte mare atenție delicatului proces de creare a unei alianțe terapeutice prin confirmarea experiențelor lui Hasham și prin înțelegerea și respectarea punctelor sale tari și a resurselor. Pe măsură ce s-a dezvoltat încrederea, Hasham și-a dezvăluit încetul cu încetul povestea vieții, permițându-mi ușor-ușor să aflu mai multe despre cele mai dureroase experiențe din viața sa, despre suferința îndurată și despre felul în care urmările experiențelor trăite ajunseseră să-i domine viața.

Atunci când Hasham a început să-mi povestească despre viața lui, împărtășindu-mi sentimentele sale de disperare și singurătate, mi-am dat seama de prăpastia dintre percepția anterioară asupra propriei persoane și percepția actuală. Această prăpastie sau discontinuitate a sinelui este o trăsătură obișnuită a oamenilor care au fost expuși la traume interpersonale complexe (Ebert și Dyck, 2004). Vindecarea presupune mai mulți pași, printre care: (1) refacerea legăturii cu vechea identitate (Ehlers *et al.*, 2000), (2) refacerea legăturii cu sistemul de concepții deținut anterior (Janoff-Bulman, 1989, 1992) și (3) procesarea cognitivă a experiențelor traumatice și a modificărilor ulterioare ale personalității (Herman, 1992; Horowitz, 1999). Întrucât restructurarea cognitivă este un instrument important în refacerea identității distruse și în înlesnirea depășirii experiențelor traumatice (Linehan, 1993; Linehan, Heard și Armstrong, 1993), am ales modelul terapiei cognitiv-comportamentale (Beck, 1976; Beck și Freeman, 1990) drept unul dintre instrumentele de bază.

Pe măsură ce am continuat să ne spunem povești, l-am întrebat pe Hasham ce povești specifice culturii sale vorbesc despre genul de gânduri sau de percepții care îl pot ajuta să treacă peste trauma din trecut. Hasham mi-a vorbit despre un scriitor foarte vestit în țara din care provenea el, care, cu secole în urmă, scrisese un volum de povești cunoscut de mulți oameni din acea țară.

— Aceste povești sunt, de fapt, parabole, mi-a spus el, și te învață cum să duci o viață vrednică. Fac parte din cultura și religia noastră și ne ajută să deprindem valori și învățături de viață.

Hasham arătase deja cât se poate de clar că-și dorește mai mult decât să învețe cum să-și controleze furia. Dorea să devină din nou soiul de om care fusese odinioară, un om „care era respectat deopotrivă de prieteni și dușmani". Mi-a spus o poveste care a scos în evidență această idee într-un mod minunat.

O poveste despre respect

Era odată un lider comunitar cunoscut pentru înțelepciunea, răbdarea, altruismul și modestia sa. Un om s-a apropiat de el la târg. Acest om era plătit să pună la încercare răbdarea liderului comunitar, așa că s-a apropiat de el și l-a ocărât în fața tuturor. Însă liderul comunitar și-a continuat drumul și nu i-a adresat niciun cuvânt omului. Totuși, omul a refuzat să se lase descurajat. S-a ținut pe urmele liderului și l-a ocărât iar și iar, însă acesta și-a continuat drumul și nu i-a răspuns în niciun fel. În cele din urmă, omul l-a înfruntat pe liderul comunitar și i-a spus:

— Cu tine vorbesc!

— Iar eu te ignor! i-a răspuns liderul comunitar. Du-te și cere-i plata cuvenită celuia care ți-a spus să mă ocărăști, a adăugat el apoi. Ai făcut ceea ce ți s-a cerut să faci!

Povestea vorbește despre un om care, în ciuda faptului că este hărțuit în mod repetat, rămâne calm, fidel propriilor valori, fidel drumului ales și capabil să ghicească intențiile celorlalți. Prin faptul că este capabil să-și țină sub control propriul comportament, câștigă până și respectul adversarului. Povestea lui Hasham exprima cu claritate însuși obiectivul pe care căuta să-l atingă.

— Cine nu-și dorește să fie precum liderul comunitar? a întrebat el. A reușit să-și țină sub control furia și și-a demonstrat înțelepciunea. A câștigat până și respectul omului care îl ocăra.

Hasham a fost profund impresionat de poveste și ulterior s-a străduit să se detașeze de reacțiile de furie, să privească lucrurile dintr-o perspectivă mai amplă, să nu mai facă judecăți morale și să-și controleze mai atent reacțiile. Astfel, a revenit la un mod de comportament bine înrădăcinat anterior, care i-a permis să facă față situațiilor dificile într-un mod mai calm și mai eficient. Nu mult după aceea, mi-a povestit o întâmplare care a arătat că este capabil să reproducă comportamentul liderului comunitar.

— De curând, pe când eram la sală, s-a întâmplat că o persoană a făcut ceva ce nu mi-a plăcut și mi s-a părut foarte jignitor. Eram furios, dar am reușit să mă duc la el ca să-l întreb de ce a făcut-o. Mi-a răspuns că nu și-a dat seama ce a făcut și că n-a vrut să jignească pe nimeni. Și-a cerut scuze și mi-a adresat cuvinte foarte amabile. Am fost foarte stânjenit și mi-am dat seama că nu am de ce să mă înfurii pe el.

Câte ceva despre rezultatul terapiei lui Hasham

Cu timpul, Hasham a devenit mai calm și mai relaxat. Gândurile ruminative și îngrijorătoare s-au domolit. Chiar dacă încă se enerva sau se înfuria uneori, își putea controla cu mai multă ușurință reacțiile. A început să se concentreze mai mult asupra viitorului și, cu toate că încă își amintea de trecut uneori, a început să-și construiască un viitor. A obținut o diplomă postuniversitară, s-a căsătorit și acum are trei copii încântători. Pe când discutam despre opiniile sale referitoare la terapie și redactam împreună capitolul de față, l-am rugat să-mi spună în câteva cuvinte ce a schimbat situația din punctul lui de vedere.

— Ce m-a ajutat pe parcurs? Au fost mai multe lucruri. Am învățat mai multe despre limba și cultura australiană. Asta m-a făcut să mă simt mai în largul meu. La terapie, mi-au fost arătate câteva tehnici de relaxare. Mi-am făcut abonament la sala de fitness și am făcut exerciții până la epuizare... scăpând astfel de furie și frustrări. De asemenea, coșmarurile s-au rărit considerabil. Singurul vis pe care îl mai am, când și când, este cel legat de întoarcerea în tabără pentru încă șase luni.

Am vorbit despre povești din care se poate învăța ceva și despre felul în care pot fi aplicate în lumea reală, în care trăim. Unele povești au fost adevărate. Scopul poveștilor a avut însemnătate atât pentru mine, cât și pentru terapeută. Un aspect important legat de istorisirea poveștilor a fost acela că i-a permis terapeutei să-mi înțeleagă modul de gândire și cultura din care provin. Poveștile au fost o punte între culturile noastre. Însă au fost și o sursă de cunoaștere — i-au arătat terapeutei ce fel de persoană sunt și cum să se poarte cu mine.

Referitor la terapie, care a fost rezultatul general al experienței mele terapeutice? Obișnuiam să-mi pierd cumpătul cu ușurință și să reacționez irațional atunci când eram furios, fără să gândesc. Aș fi putut ucide pe cineva fără să-mi dau seama. Săream calul ori de câte ori mă înfuriam. Îmi era teamă că îmi voi pierde libertatea, eram trist, speriat, nu puteam judeca limpede, gândurile îmi erau învălmășite, mintea mea nu-și găsea niciodată astâmpărul, nici măcar în somn, și vorbeam singur pe stradă. La ședințele de consiliere, am avut ocazia să vorbesc despre gândurile mele și despre ceea ce se întâmplă în mintea mea. Am putut porni pe calea cea bună și am progresat cu timpul. Am început să capăt încredere în mine însumi și în ceilalți oameni. M-am simțit mai încrezător și mi-am putut continua studiile. A fost nevoie de timp, dar mă simțeam mai bine de fiecare dată — mă rog, aproape de fiecare dată — când ne întâlneam. Mi-am putut aduna gândurile și am început să gândesc cu claritate. Singurul lucru pe care nu l-am putut realiza, singur sau împreună cu terapeuta, a fost să-i iert pe oamenii care m-au făcut să sufăr. Iertarea a rămas singura problemă nerezolvată, dacă o putem numi problemă. Încă mi se pare greu să-i iert pe acei oameni.

Hasham mi-a spus o ultimă poveste, ce reflecta noua sa perspectivă și atitudine.

Și asta va trece

> *Un rege puternic, cârmuitor al unui regat întins, avea puteri atât de mari, încât îi putea chema în slujba sa pe cei mai înțelepți dintre oameni. Într-o zi, regele era descumpănit și tulburat, așa că i-a chemat pe înțelepți. Le-a spus că simte nevoia irezistibilă de a avea un inel anume, un inel care să-i îngăduie să fie fericit și liniștit.*
>
> *— Trebuie să pun mâna pe inelul acela, a spus el, inelul care îmi va aduce bucuria în suflet atunci când sunt mâhnit și care, în egală măsură, trebuie să mă întristeze, dacă îl privesc atunci când sunt fericit.*
>
> *Înțelepții au meditat profund, s-au sfătuit între ei și în cele din urmă au luat o hotărâre în privința însușirilor inelului care să fie pe potriva dorinței regelui. Și așa au făurit ei un inel pe care erau gravate cuvintele: „Și asta va trece".*

Referințe bibliografice

DSM-IV-TR. Manual de Diagnostic și Statistică a Tulburărilor Mentale, ediția a patra, revizuită, coordonator științific: prof. dr. Aurel Romilă, traducerea: dr. Marin Stancu, editor: dr. Marin Popa, Editura Asociației Psihiatrilor Liberi din România, 2003.

Andrews, H. (2001). „Back to Basics: Psychotherapy is an Interpersonal Process". *Australian Psychologist,* vol. 36, pp. 76–92.

Beck, A. T. (1976). *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders.* New York: New American Library.

Beck, A. T. și Freeman, A. (2011). *Terapia cognitivă a tulburărilor de personalitate,* trad. Mihaela Marian Mihăilaș, Cluj-Napoca: Editura ASCR.

Craske, M. G., Barlow, D. H. și O'Leary, T. (1992). *Mastery of Your Anxiety and Worry.* Albany, New York: Graywind.

Ebert, A. și Dyck, M. J. (2004). „The Experience of Mental Death: The Core Feature of Complex Posttraumatic Stress Disorder". *Clinical Psychology Review,* vol. 24, pp. 617–635.

Ehlers, A., Clark, D. M., Dunmore, E., Jaycox, L., Meadows, E. și Foa, E. B. (1998). „Predicting Response to Exposure Treatment in PTSD: The Role of Mental Defeat and Alienation". *Journal of Traumatic Stress,* vol. 11(3), pp. 457–471.

Ehlers, A., Maercker, A. și Boos, A. (2000). „Post-Traumatic Stress Disorder Following Political Imprisonment:

The Role of Mental Defeat, Alienation, and Perceived Permanent Change". *Journal of Abnormal Psychology*, vol. 109, pp. 45–55.

Foa, E. B., Steketee, G. și B. Olasov-Rothbaum, O. (1989). „Behavioral-Cognitive Conceptualisations of Post-Traumatic Stress Disorder". *Behavior Therapy*, vol. 20, pp. 155–176.

Herman, J. L. (1992). *Trauma and Recovery: From Domestic Abuse to Political Terror*. New York: HarperCollins.

Horowitz, M. J. (1999). „A Model of Mourning: Change in Schemas of Self and Others". În M. J. Horowitz (editor), *Essential Papers on Post-Traumatic Stress Disorder* (pp. 253–273). New York: New York University Press.

Hubble, M. A. și Miller, S. D. (2004). „The Client: Psychotherapy's Missing Link for Promoting a Positive Psychology". În P. A. Linley și S. Joseph (coord.), *Positive Psychology in Practice* (pp. 335–353). Hoboken, New Jersey: Wiley.

Janoff-Bulman, R. (1989). „Assumptive Worlds and the Stress of Traumatic Events: Application of the Schema Construct". *Social Cognition*, vol. 7, pp. 113–136.

Janoff-Bulman, R. (1992). *Shattered Assumptions: Towards a New Psychology of Trauma*. New York: Free Press.

Kabat-Zinn, J. (1990). *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain and Illness*. New York: Delta.

Kabat-Zinn, J. (2005). *Coming to Our Senses: Healing Ourselves and the World Through Mindfulness*. New York: Hyperion.

Linehan, M. (1993). *Cognitive-Behavioral Treatment of Borderline Personality Disorder*. New York: Guilford.

Linehan, M., Heard, H. și Armstrong, H. (1993). „Naturalistic Follow-Up of a Behavioural Treatment for Chronically Parasuicidal Borderline Patients". *Archives of General Psychiatry*, vol. 50(10), 971–974.

Sadavoy, J. (1997). „Survivors: A Review of the Late Life-Effects of Prior Psychological Trauma". *American Journal of Geriatric Psychiatry*, vol. 5(4), 287–301.

Snyder, C. R. (editor). (2000). *Handbook of Hope: Theory, Measures and Applications*. San Diego, California: Academic Press.

Despre adepții stilului gotic, zâne, balauri și TCC

Pătrunderea în universul clientului cu ajutorul unei metafore bazate pe probe

GEORGE W. BURNS

Povestea colaboratorului — o perspectivă personală și profesională

Povestea lui George poate fi găsită la începutul capitolului 2.

Prezentarea capitolului

Terapia cognitiv-comportamentală (*TCC*) și psihologia pozitivă au dezvăluit și continuă să dezvăluie multe lucruri despre trăsăturile atitudinale și comportamentale care contribuie la apariția depresiei și a fericirii. Însă cum îi comunici aceste informații provenite din studii unei cliente adolescente care s-a alăturat unui grup subcultural ce a transformat depresia atât într-o formă de artă, cât și într-un stil de viață? Aceasta este întrebarea la care George încearcă să răspundă în cazul unei cliente în vârstă de 16 ani. Împletind metafora (prezentată cu caractere cursive) cu expunerea cazului, George ilustrează felul în care povestea vindecătoare s-a dezvoltat odată cu analizarea obiectivelor clientei, a momentelor când n-a fost afectată de depresie și a resurselor utilizate pentru crearea metaforei. Intervenția bazată pe probe oferă metode cognitive de modificare a gândurilor, a sentimentelor și a modurilor de comportament — totul realizat cu ajutorul limbajului, imaginilor și convingerilor clientei. Metaforele create de terapeut, dezvoltate în colaborare, oferă opțiuni pentru crearea și îmbunătățirea unor noi modele cognitive.

Caracteristicile terapeutice

Problemele abordate

- Pierderea celor dragi
- Depresie majoră
- Ideație suicidară
- Circumstanțe imposibil de schimbat
- Abilități de ajustare inadecvate
- Ruminație
- Gândire generalizatoare
- Pesimism
- Lipsa opțiunilor
- Neputință

Resursele dezvoltate

- Capacitatea de a face față pierderilor

- Evaluarea stilurilor de atribuire alternative
- O gândire orientată
- O gândire pozitivă
- O atitudine optimistă
- Orientare spre acțiune
- Deprinderea capacității de a face alegeri
- Dezvoltarea încrederii în sine

Rezultatele vizate

- Capacitatea de a face față durerii/pierderilor
- Abilități cognitive eficiente
- O gândire precisă
- Optimism
- Orientare spre acțiune
- Opțiuni
- Abilități de comunicare eficiente
- Mai multă fericire

Evaluarea

Fata în vârsta de 16 ani stătea cu capul plecat în piept la prima noastră întâlnire. Părul vopsit, negru ca tăciunele, încerca să-i ascundă chipul palid, alb ca laptele. Era îmbrăcată în negru, machiată cu rimel negru și ruj negru, purta o brățară lată din piele neagră și un colier pe gât asortat, presărat cu ținte de argint, precum armura unui cavaler din vechime, totul trădându-i apartenența la stilul gotic cu mult înainte de a mi-o spune ea însăși prin viu grai.

Deși voiam să evaluez direcția în care Reyna și cu mine putem porni, eram conștient și de faptul că Reyna mă va evalua pe mine, că o va face pe baza primelor cuvinte pe care i le voi adresa și că evaluarea făcută de ea va fi un factor important în determinarea rezultatului terapeutic. Mai fusese înainte la câțiva consilieri și terapeuți, și presupuneam că asta înseamnă că discutase deja destul de mult despre problemele ei. Dacă voiam ca lucrurile să fie diferite de această dată, trebuia să urmăm o altă cale. În plus, procesul terapeutic avea să ducă mai ușor la un rezultat pozitiv, dacă noi colaboram în loc să tragem în direcții diferite. Am simțit că un singur pas în direcția greșită, în această etapă, putea să ne transforme cu ușurință în adversari în loc de „coechipieri".

Așadar, prima întrebare pe care i-am adresat-o Reynei nu a fost despre problemele ei, ci a sunat așa:

— Ce dorești *tu* să obții de pe urma timpului petrecut împreună?

Nădăjduiam că întrebarea o va face să preia inițiativa, dându-i posibilitatea să facă niște alegeri în loc să creeze impresia că iau de bun ceea ce îmi spusese deja mama ei.

— Am fost dintotdeauna deprimată, a răspuns ea, manifestând, prin folosirea cuvântului „dintotdeauna", stilul cognitiv generalizator specific persoanelor deprimate (Yapko, 1997, 2006).

Fără îndoială, avea o experiență îndelungată în lupta cu depresia — mai mult de jumătate din perioada adolescenței. Cu toate acestea, mama ei indicase că, anterior, fusese un copil fericit și că existaseră, de asemenea, perioade în care se simțise mai bine în cursul ultimilor opt ani. Dacă ar fi avut o gândire mai orientată, ar fi putut ajunge la concluzia că depresia îi ocupase o parte mai mare din viață decât ar fi fost de dorit *și* că există, de asemenea, perioade în care este mai binedispusă.

— Se întâmplă de atâta timp și nimic nu a schimbat situația, a continuat ea, având o perspectivă rigidă și, totodată, centrată asupra trecutului, de parcă s-ar fi așteptat ca lucrurile să fie întotdeauna așa din moment ce așa fuseseră până atunci. Cuvintele ei transmiteau o senzație de neajutorare și de neputință, de parcă propriile gânduri și sentimente îi depășeau capacitatea de control și, astfel, erau imposibil de schimbat.

Răspunsul negativ la o întrebare orientată spre obiectiv nu este neobișnuit, clienții precizând, de regulă asemenea Reynei, nu ceea ce doresc să simtă, ci ceea ce *nu* doresc să simtă. Cercetările legate de modurile de stabilire a scopurilor de către oamenii afectați de depresie arată că aceștia își propun adesea scopuri de evitare („*Nu* vreau să fiu deprimat, să mă cert mereu cu partenerul sau să merg la jocuri de noroc atunci când sunt stresat") și se străduiesc să atingă scopuri condiționate („Nu voi fi fericit până când nu-mi voi lua diploma, nu mă va iubi partenerul sau nu voi câștiga un milion de dolari"; Emmons, 1991, 2003; Street, 2000, 2001, 2002).

— Dacă nu vrei să fii deprimată, cum ai prefera să fii? am insistat eu cu blândețe, dorind ca întrebarea mea să-i insufle speranța că trăirile ei pot fi diferite.

În timp ce deznădejdea și neajutorarea exprimate de Reyna sunt caracteristice depresiei, speranța este strâns asociată cu fericirea (Seligman, 1975, 1990, 2002). Dacă eu, ca terapeut, sunt plin de speranță într-un mod practic și realist, îi inspir și îi transmit speranță clientului meu. Speranța nu este numai un element de bază în procedurile psihoterapeutice eficiente, dar poate avea chiar o corelație mai strânsă cu rezultatul terapiei decât intervențiile terapeutice propriu-zise folosite (Frank, 1968, 1975; Hubble și Miller, 2004; Lopez *et al.*, 2004; Snyder, 1994, 2000, 2002).

— Vreau să fiu mai fericită, a sunat răspunsul.

— Când ai fost mai fericită? am întrebat eu, sperând să găsesc câteva excepții de la regula lui „Am fost dintotdeauna deprimată", afirmația ei anterioară.

Îndemnarea clientului să conștientizeze acele situații în care povestea „îmbibată de probleme" a fost diferită confirmă faptul că obiectivele terapeutice sunt realizabile (așa cum s-a întâmplat deja în situațiile respective), deschide posibilitatea unei schimbări mai profunde, întărește speranța și oferă posibile direcții de urmat în terapie (Berg și Dolan, 2001; Berg și Steiner, 2003; Linden, capitolul 4 din volumul de față).

Reyna și-a ridicat puțin privirile, contrastul dintre pielea ei cu desăvârșire albă și machiajul încărcat, închis la culoare, fiind la fel de puternic ca acela al unei fotografii alb-negru, și și-a exprimat mirarea.

— Sunt adepta stilului gotic, mi-a răspuns ea, sugerând că ar trebui să înțeleg toate implicațiile acestui lucru în raport cu întrebarea formulată de mine.

Stilul gotic reprezintă o subcultură modernă care a devenit la modă pentru prima oară la începutul anilor '80, atunci când și-a făcut apariția ca subgen al scenei muzicale rock post-punk. Aceasta subcultură este asociată cu o atmosferă horror, cu întunericul, moartea și supranaturalul — caracteristici ale tradiției literare gotice de la care își trage numele. Adepții stilului gotic poartă, de obicei, îmbrăcăminte și machiaj de culoare neagră — adesea inspirate de filmele horror și de serialele de televiziune cum ar fi *Familia Addams* și *The Munsters* — și ascultă rock gotic sau muzică *death metal*. Atunci când am încercat să aflu mai multe despre această subcultură de la prieteni și membri de familie mai tineri, o tânără care fusese ea însăși adepta stilului gotic i-a descris drept „adolescenți întârziați, ce au o fascinație plângăreață pentru depresie". Din fericire, nu știam la acel moment că fericirea și distracția reprezintă antiteza întregii culturi gotice, și astfel am putut s-o presez pe Reyna, întrebând-o:

— Ia spune-mi, cum te distrezi?

— Intru pe internet. Îmi plac chestiile *nu metalii*[10]. A, și sunt zână.

— Ești zână? am întrebat, curios și aproape neîncrezător, la care Reyna s-a apucat să descrie viața ascunsă a unei persoane ce în public este adepta stilului gotic. Încă din copilărie, fusese pasionată de zâne, strângând o adevărată colecție de povești ilustrate cu zâne, afișe cu zâne și statuete întruchipând balauri înaripați. Figurine înfățișând zâne în straie viu colorate și balauri simpatici îi umpleau, se pare, fiecare suprafață plană din dormitor. Apoi mai era secretul pe care îl ascundea de prietenii ei, adepți ai stilului gotic: avea o slujbă care presupunea ca, o dată sau de două ori la sfârșit de săptămână, să se costumeze în zână — fustă cu volănașe, poante, diademă sclipitoare, aripi din voal și baghetă magică — pentru a-i distra pe copii cu jocuri și povești la petrecerile organizate cu ocazia zilelor de naștere. Un zâmbet i-a luminat fața atunci când mi-a spus:

— Unii copii și părinți sunt nemernici, dar cei mai mulți sunt amuzanți. Îmi place.

— De ce îți place să fii zână? am întrebat eu, depistând, așa cum sperasem, o excepție de la „regula" eternei depresii despre care îmi vorbise la început.

---

[10] Gen de muzică rock apărut la sfârșitul anilor '90, caracterizat prin acorduri heavy-metal, influențate însă de rap și hip-hop.

— Atunci când îmbrac costumul de zână, este ca și cum aș deveni o zână. Zânele vor să îndeplinească dorințe, să-i vadă pe copii zâmbind. Chiar trebuie să *fiu* zână și să-mi placă ceea ce fac, pentru a aduce bucurie copiilor la ale căror petreceri particip.

Deja se conturau indicii referitoare la posibilele personaje și metode de folosire a metaforelor în terapie. În primul rând, Reynei îi plăceau poveștile cu zâne, le colecționa și le folosea, istorisindu-le copiilor deghizată în zână. În al doilea rând, personajele precum zânele și balaurii simpatici aveau pentru ea ceva misterios, deosebit și agreabil. În al treilea rând, poveștile cu zâne conțin adesea o bogăție de teme legate de magie și schimbare, precum și modalități de obținere a rezultatelor dorite.

În plus, obțineam informații foarte utile despre resursele și abilitățile Reynei — un proces a cărui importanță a fost scoasă în evidență cu ajutorul unor exemple practice de către mulți dintre cei ce au colaborat la realizarea volumului de față. Gregory Smit consideră căutarea, găsirea și utilizarea resurselor clientului drept unele dintre cele mai importante roluri ale procesului de evaluare (capitolul 8). Este ușor să ne gândim la astfel de resurse, puncte tari sau abilități ca la însușirile sau caracteristicile pozitive pe care le manifestă clientul, ca la excepțiile de la regulă, când clientul pare puternic, destoinic sau încrezător. Ar putea fi vorba despre abilitățile sportive ale clientului, cum ar fi practicarea alpinismului (Hildebrandt, Fletcher și Hayes, capitolul 5); despre capacitatea de a se exprima cu ajutorul poeziei (Hicks-Lankton, capitolul 13); sau despre cunoașterea poveștilor specifice propriei culturi (Ebert și Al Musawi, capitolul 18). Cu toate acestea, resursele pot fi găsite și în trăsăturile aparent negative. Pentru Ray și Sutton (capitolul 15), „problema" automutilării este văzută drept o calitate ce poate fi folosită pentru găsirea unei soluții. Mills (capitolul 11) consideră că „obsesia" unui copil pentru chei este o resursă cu potențial și perspective pozitive, în timp ce García-Sánchez (capitolul 20) folosește împotrivirea ostilă a unui participant turbulent la terapia de grup drept o sursă de energie ce poate fi îndreptată într-o direcție avantajoasă din punct de vedere terapeutic. De fapt, toate capitolele conțin exemple referitoare la modul în care specialiștii au găsit resurse în capacitatea clienților de a formula, de a înțelege sau de a analiza metaforele, fie cu ajutorul unei povești spuse de client (Erickson Klein, capitolul 17), al unei metafore descriptive prin care clientul și-a comunicat problema (Kopp, capitolul 4), al disponibilității de a crea o nouă poveste (Nel, capitolul 9) sau pur și simplu al capacității de asculta și de a învăța (Yapko, Capitolul 9; Hicks-Lankton, Capitolul 13).

Așadar, care au fost resursele pe care le-am observat la Reyna și cum am considerat că pot fi folosite pentru atingerea obiectivului său terapeutic? Îmbrăcând costumul de zână, Reyna intra, de asemenea, în pielea personajului. Nu numai că juca rolul unei zâne, ci *devenea* zână. *Avea* trăsăturile pozitive, vesele și amuzante ale personajului pe care îl juca. Toate acestea m-au făcut să reflectez la câteva lucruri. Oare trecea printr-un proces similar atunci când purta hainele și machiajul adepților stilului gotic? Oare faptul că se costuma pentru a juca un rol, că prelua însușirile personajului însemna că prelua și dispoziția acestuia, fie că era vorba despre zâne sau despre adepți ai stilului gotic? Poate că talentul pe care îl avea în acest sens putea fi folosit pentru un joc pe roluri și pentru a o ajuta să capete percepții și manifestări mai utile și mai puțin afectate de depresie.

Îți mulțumesc că mi-ai spus secretul tău. De asemenea, sunt fascinat de pasiunea ta pentru zâne și poveștile cu zâne. Și eu am o pasiune statornică pentru poveștile cu zâne și, după cum neîndoielnic știi, acestea sunt folosite de multă vreme nu numai pentru a-i amuza pe copii și adulți, ci și pentru a ne instrui în legătură cu unele dintre aspectele importante ale vieții. Ce fetiță n-a fost oare fascinată de povestea Cenușăresei și a zânei celei bune care o învață cum să depășească o situație nefericită și să nu mai fie tratată urât de ceilalți, să aibă o părere bună despre sine și să aibă parte de mai multă fericire?

Întrucât mi-ai împărtășit ceva important, aș vrea să-ți împărtășesc la rândul meu o poveste cu zâne, care ne poate ajuta să atingem împreună obiectivele terapeutice pe care ți le-ai propus.

— Cine ți-ar plăcea să fie eroina poveștii noastre? am întrebat.

— Clopoțica, a răspuns ea fără șovăire. Mi-a plăcut dintotdeauna povestea lui Peter Pan, așa că mi-am ales numele de Clopoțica. Ea este zâna pe care o interpretez.

— Vom avea nevoie și de un personaj secundar, pe care să-l poată ajuta Clopoțica. Pe cine ai vrea să alegi?

— Pe Puff.

— Cel din *Puff, the Magic Dragon*? am întrebat eu.

— Da, a răspuns ea. L-am avut sub formă de jucărie de pluș atunci când eram mică, și dintre toți balaurii pe care i-am colecționat, el a rămas preferatul meu.

Ei bine, ne-am putea imagina o poveste în care Puff și Clopoțica sunt prieteni și locuiesc într-un castel fermecat, cu turnulețe, *alături de familie și prieteni. Într-o zi, Puff și Clopoțica au zburat într-o vale și acolo s-au jucat lângă un râu, au împletit ghirlande din margarete și au făcut toate acele lucruri pe care vă închipuiți că le fac un pui de zână și unul de balaur atunci când ies la joacă. Poate părea ciudat, însă unul dintre jocurile pe care le îndrăgeau mai mult și mai mult era să se costumeze în oameni, să se dea drept oameni, să le imite expresiile, să se poarte precum oamenii, să încerce să gândească asemenea lor. Atât de captivați erau de joc, atât de buni în rolul oamenilor, încât timpul a zburat pe nesimțite și deja se lăsase amurgul atunci când au ajuns acasă, unde îi aștepta o surpriză îngrozitoare.*

Castelul fermecat era pustiu. Familia și prietenii dispăruseră fără urmă, cei dragi nu mai erau, toate bunurile lor dispăruseră și ele, de parcă n-ar fi existat niciodată. Puff și Clopoțica erau uluiți, înspăimântați și mâhniți, și poate că acestea nu erau toate sentimentele care îi încercau. De ce dispăruseră? Îi alungase cineva? Oare ar fi putut face ceva pentru a împiedica nenorocirea? S-au așezat în colțul unui zid de piatră și au măsurat cu privirile castelul pustiu, simțindu-se părăsiți, buimăciți și deznădăjduiți.

Contextul

Povestea începe cu o problemă asemănătoare celei cu care se confrunta Reyna. La început, fusese adusă la terapie de mamă, poate puțin fără voia ei, atât mama, cât și ea considerând că suferise de depresie jumătate din viață. Anterior, luase medicamente antidepresive și fusese la consiliere în mai multe rânduri, fără nicio ameliorare.

Din câte am aflat, mama se afla la cea de-a doua căsătorie. Alături de Reyna mai locuiseră un frate și o soră vitregi, proveniți din prima căsătorie, care erau într-un permanent conflict cu tatăl Reynei, tatăl lor vitreg. Aceasta din urmă avea opt ani atunci când tatăl ei le-a poruncit celor doi frați vitregi, în vârstă de 15, respectiv 17 ani, să părăsească locuința și să nu se mai întoarcă niciodată. Pentru Reyna, acesta a fost punctul de cotitură. Având în vedere contextul, nădăjduiam că întoarcerea lui Puff și a Tilincuței în castelul pustiu — cu toată deruta și celelalte trăiri aferente — va fi o experiență cu care Reyna să se poată identifica.

După plecarea celor doi frați vitregi, Reyna a început să manifeste câteva dintre numeroasele stiluri de ajustare asociate depresiei (Elliot, Sheldon și Church, 1997; Emmons și Kaiser, 1996; Lyubomirsky și Nolen-Hoeksema, 1995; Street, 2000; Vaillant, 2004; Yapko, 1997, 2001, 2006). În primul rând, s-a mâniat pe tatăl ei. Drept urmare, nu-și mai vorbeau, practic, de opt ani. În al doilea rând, evita conflictele și evenimentele neplăcute din copilărie: bătea în retragere atunci când se confrunta cu dificultăți, refuza să meargă la școală, se plângea că nu se simte în apele ei, se închidea în dormitor, își evita prietenii și nu făcea aproape nimic altceva în afară de a ședea în fața televizorului. Fără îndoială, la vârsta de opt ani, nu prea putea face nimic pentru a schimba situația sau pentru a se împotrivi ca frații ei dragi să fie alungați. Cu toate acestea, metodele de ajustare pe care le-a adoptat nu i-au fost de folos, în sensul că nici nu îi rezolvau problema, nici nu erau focalizate pe soluție, și n-au făcut altceva decât să-i creeze o senzație de neputință.

În primii ani ai adolescenței, Reyna a adoptat un comportament de evitare extrem, încercând să se sinucidă de mai multe ori prin tăierea venelor de la mână și înghițirea unor pastile găsite în dormitorul mamei. I-a mers mai bine timp de câțiva ani, însă mama ei se temea foarte tare că acum cade iarăși în ghearele depresiei, se izolează și este posibil să se gândească din nou la sinucidere.

Reyna manifesta și al doilea stil de ajustare caracteristic persoanelor deprimate, și anume ruminația — un model cognitiv ce presupune reluarea permanentă a gândurilor negative referitoare la experiențele neplăcute din trecut, îndeosebi evenimentele însoțite de sentimentul de vinovăție (Nolen-Hoeksema, Grayson și Larson, 1991; Street, 2000). Reyna reflectase iar și iar, de nenumărate ori, la alungarea fraților ei, la pierderea legăturii cu aceștia, la modificarea structurii familiale și la sentimentele permanente de mâhnire. Își învinovățea tatăl pentru ceea ce făcuse, mama pentru că nu mișcase un deget ca să împiedice situația și pe sine pentru gesturile cu care contribuise, poate, fără să-și dea seama, la producerea evenimentului. Așa cum se întâmplă în aceste cazuri, de obicei cu cât facem mai des o activitate repetitivă, cu atât devenim mai pricepuți, și cu cât devenim mai pricepuți, cu atât devine mai ușor de făcut, fie că învățăm pentru examene, exersăm un talent sportiv sau repetăm un gând negativ. Modelele ruminative de gândire negativă sunt asociate cu simptome depresive mai frecvente, cu episoade depresive mai lungi și cu o vulnerabilitate mai crescută la recidivă (Lyubomirsky și Nolen-Hoeksema, 1995; Street, 2000). Poate fi ușor să credem că rememorarea permanentă a unei chestiuni nerezolvate va duce în cele din urmă la o mai bună înțelegere a acesteia și poate chiar la găsirea unei soluții, însă contrariul pare a fi adevărat. După cum au observat Segal, Williams și Teasdale (2002), „în realitate, în această stare de spirit, «reflectarea» repetată asupra aspectelor negative ale

propriei persoane sau ale situațiilor problematice duce la menținerea, nu la ameliorarea depresiei" (p. 36).

Reyna mi-a dezvăluit că se despărțise recent de prietenul ei și considera că aceasta este cauza trăirilor depresive din prezent. De asemenea, îi oferea sprijin unui prieten de-al ei, și el adept al stilului gotic, pe care l-a descris ca fiind și mai afectat de depresie decât ea. Pe când ascultam această parte a poveștii Reynei, mi-a trecut prin minte că poate va fi util ca povestea metaforică să vorbească și despre o relație, astfel încât cele două personaje să ilustreze diferite stiluri cognitive, unele mai folositoare, altele mai puțin folositoare.

Apoi Clopoțica s-a gândit la primul lucru care îi trece probabil prin minte oricărei zâne demne de acest nume: și-a scos bagheta magică și a încercat să facă cea mai puternică vrajă pe care o știa, pentru ca totul să apară din nou. Însă vraja n-a avut niciun efect. Uneori, și-a dat ea seama, indiferent cât de mult ai încerca, unele lucruri nu pot fi schimbate.

Puff, balaurul fermecat, și-a dat seama că este lipsit de puteri magice, căci fără speranță, nu ai ce să-ți dorești, și fără dorințe, sunt puține șanse să se împlinească ceva.

— E în zadar, a spus Puff. S-au dus și nu putem face nimic în această privință.

— Sigur că lucrurile nu stau bine, a răspuns Clopoțica, încercată de un sentiment deslușit și îndreptățit de tristețe. Sunt de acord că nimic din ce am făcut nu dă roade. Poate există altă soluție — poate există altă cale utilă, a adăugat ea cu un aer gânditor.

Intervenția

Vorbele Tilincuței reflectau faptul că măsurile luate de Reyna nu dau rezultate și că magia, gândirea deziderativă și comportamentele de evitare mai mult ca sigur că nu aveau să-i rezolve problemele. Era necesar să privească în direcții noi, să încerce abordări diferite. Pentru a-i oferi Reynei sugestii utile referitoare la abilitățile necesare și la direcțiile de urmat, trebuia să-mi mai răspund mie însumi la câteva întrebări:

1. *Care este obiectivul terapeutic precis al clientului? (Pot fi mai multe.)* În cazul Reynei, păreau să existe două obiective principale. În primul rând, își dorea să fie mai fericită; demonstrase în mod clar că știe deja căi reale și potențiale cu ajutorul cărora să se simtă mai bine. În al doilea rând, am considerat că, dacă va adopta stiluri cognitive diferite, se va putea bucura de mai multă fericire, așa cum își dorea.
2. *Ce model terapeutic ar putea s-o ajute cel mai mult în atingerea obiectivelor?* Stilul cognitiv actual al Reynei era contraproductiv pentru atingerea obiectivului de a fi fericită. Dacă și-ar fi modificat modul de gândire, și-ar fi putut modifica și trăirile. Așadar, am ales să mă inspir din modelul TCC, cel puțin la început.
3. *Ce intervenții din cadrul modelului respectiv vor aduce cele mai multe beneficii?* Raționamentul meu era următorul: va fi util să-i arăt Reynei diferențele bazate pe probe dintre stilurile cognitive ale oamenilor care sunt, în general, deprimați și ale oamenilor care sunt, în general, mai fericiți. Dacă avea posibilitatea să joace rolul unei zâne, un personaj vesel și optimist, și să devină așa ceva, putea și să-și însușească și să asimileze trăsăturile cognitive ale oamenilor care, în general, fac față cu succes problemelor vieții.

4. *Cum pot fi comunicate toate acestea în modul cel mai eficient?* Să-i înșiruiesc Reynei rezultatele cercetărilor, să-i spun ceea ce *ar trebui* să facă sau să-i dau teme pentru acasă în ciuda faptului că este o adolescentă de 16 ani deprimată și nu foarte orientată spre acțiune nu prea avea cum să ducă undeva. Atunci când ajung în cabinetul nostru, celor mai mulți clienți li s-a spus deja de nenumărate ori ceea ce trebuie să facă de către prieteni bine intenționați, familie, medici sau terapeuți — adesea din motive întemeiate. Dacă sfaturile sau informațiile au fost întemeiate, atunci probabil că nu au fost comunicate într-un mod eficient pentru respectiva persoană. Din fericire, în cazul Reynei, aveam un indiciu clar al modului în care pot proceda. Având în vedere interesul său pentru povești și faptul că le folosea în activitatea ei, metaforele păreau un mijloc adecvat de comunicare a abilităților cognitive ce îi puteau fi de folos.
5. *Ce tip de metaforă o va ajuta cel mai bine să-și atingă scopul (scopurile)?* Am implicat-o și pe Reyna în conturarea personajelor și a temei generale a poveștii, însă existau anumite abilități cognitive, pe care le consideram utile pentru ea, pe care era posibil să nu le conștientizeze sau pe care nu era capabilă să le acceseze singură. De asemenea, folosirea metaforelor experiențiale era o variantă care am considerat că poate fi folosită mai eficient într-o etapă mai avansată a terapiei, odată ce fusese stabilit modul de raportare la povești. Toate acestea m-au făcut să aleg o metaforă creată de terapeut drept mijloc de comunicare a abilităților cognitive specifice.

— Nu știu ce altceva putem face, a spus Puff, iar colțurile gurii sale de balaur s-au lăsat în jos în semn de tristețe și privirea i-a devenit jalnică. Este cel mai rău lucru care i s-ar putea întâmpla cuiva. Cum vom reuși vreodată să trecem peste asta? Părea și mai trist pe măsură ce rostea aceste cuvinte.

— Fără îndoială că este îngrozitor, a spus Clopoțica, dar oare nu am avut noroc că eram la joacă și n-am dispărut precum toți ceilalți? Nu exista nicio îndoială că și ea era profund întristată de pierdere, însă faptul că își dădea seama de norocul avut o ajuta să se simtă, poate, mai puțin tristă.

Puff continuă să aibă o gândire generalizatoare și pesimistă, ceea ce îi provoacă și mai multă tristețe, în timp ce Clopoțica manifestă un stil cognitiv mai orientat și mai optimist. Aici povestitorul își arată compasiunea față de durerea Tilincuței, îndeamnă la conștientizarea aspectelor pozitive și arată că avantajele sunt legate de ameliorarea tristeții.

Structura metaforei

Se spune că fiecare poveste are un început, un mijloc și un sfârșit. În mod similar, poveștile terapeutice au și ele un început, ce constă de obicei într-o problemă, o dificultate sau o sarcină care se aseamănă cu aceea a clientului și pe care personajul trebuie să o rezolve, de pildă faptul că, atunci când Puff și Clopoțica se întorc acasă, descoperă că cei dragi au dispărut. Mijlocul poveștii coincide cu etapa în care ne aflăm în realitate. Reprezintă momentul în care adresăm întrebarea formulată de Rob McNeilly în capitolul 16: „Ce lipsește?", precum și momentul în care personajul își însușește resursele lipsă, dobândește cunoștințele necesare, își dezvoltă abilitățile sau găsește mijloacele prin care să rezolve sau să gestioneze problema în mod eficient. În povestea de față, Clopoțica demonstrează abilități cognitive eficiente, spre deosebire de Puff, care are un stil cognitiv mai puțin util. Sfârșitul (la care încă nu am ajuns în povestea creată pentru Reyna) constă în rezultatul terapeutic dorit de client. Când vorbesc despre cele trei elemente ale metaforelor terapeutice — problemă, resurse și rezultat — mă refer la abordarea PRO, despre care am mai pomenit în volumul de față (capitolul 14) și despre care am discutat mai pe larg în *101 povești vindecătoare pentru adulți. Folosirea metaforelor în terapie*, Burns, 2012 și în *101 povești vindecătoare pentru copii și adolescenți. Folosirea metaforelor în terapie*, Burns, 2011.

— Am pierdut totul, a suspinat Puff. Familia, prietenii, totul a dispărut fără urmă.

— Ar putea fi mai rău, a spus Clopoțica, încercând să-l liniștească pe Puff și descoperind că atitudinea liniștitoare are efect și asupra ei. Încă ne avem unul pe celălalt. Încă avem un acoperiș deasupra capului și suficientă apă și mâncare pentru a putea supraviețui. Poate că ar fi bine să ne odihnim peste noapte și să începem mâine căutarea.

Puff este cel care vede jumătatea goală a paharului, în timp ce Clopoțica o vede pe cea plină. Puff este pesimist, Clopoțica, optimistă, iar optimismul îi permite să-și facă planuri.

La fel ca în cazul poveștii de mai sus, prezentarea unei metafore începe de obicei cu descrierea problemei, trece apoi la enumerarea resurselor adecvate și se încheie cu rezultatul dorit. Cu toate acestea, atunci când concepi metafora pe care vrei s-o prezinți, poate fi mai ușor să începi cu sfârșitul. Atunci când intenționăm să mergem la muncă, de exemplu, mai întâi alegem unde vrem să mergem (rezultatul sau destinația), apoi cea mai bună modalitate de a ajunge în locul respectiv (mijlocul de transport: autobuz, tren, autoturism, bicicletă sau pe jos) și, în cele din urmă, ce probleme trebuie să depășim pentru a ajunge acolo (de pildă, să părăsim așternuturile calde într-o dimineață rece). Desigur, în ducerea la îndeplinire a planului, urmăm ordinea inversă: mai întâi ne trezim (înfruntăm problema), luăm mijlocul de transport adecvat (ne folosim resursele pentru a rezolva problema) și ajungem la destinație (obținem rezultatul dorit). Așadar, în conceperea poveștii pentru Reyna, am ținut în primul rând cont de rezultatul terapeutic dorit de ea: acela de a fi mai fericită. Apoi m-am întrebat ce mijloace, abilități sau resurse o vor ajuta cel mai mult să ajungă unde și-a propus, și am încheiat cu alegerea stilurilor cognitive adecvate.

— Nu-mi pasă de ceilalți, a spus Puff furios. Pur si simplu sufăr prea mult pentru a mă mai sinchisi și de ceilalți. De ce întotdeauna mi se întâmplă mie asta? De ce sunt eu cel care pare să sufere întotdeauna?

— Să ne odihnim puțin, a spus Clopoțica, și să vedem cum ne vom simți de dimineață. Am auzit-o pe mama spunând că nimic nu durează la nesfârșit, că până și, în vremurile cele mai grele, lucrurile se pot schimba în bine.

Puff se concentrează asupra propriei suferințe, iar folosirea cuvântului „întotdeauna" arată că, în percepția lui, experiențele din prezent sunt permanente sau constante. În schimb, Clopoțica înțelege că lucrurile pot părea diferite după o vreme, că lucrurile chiar se schimbă, nerămânând la fel.

Comparând stilul cognitiv al lui Puff cu cel al Tilincuței, precum și consecințele acestor moduri de gândire, metafora prezintă exemple de stiluri de ajustare care au șanse să fie utile și exemple de stiluri de ajustare care au o probabilitate mai scăzută să fie utile. O lecție importantă pentru Reyna a fost aceea că nu contează chiar atât de mult *ce* i s-a întâmplat în trecut sau i se va întâmpla în viitor, ci *cum* percepe și gestionează acele întâmplări sau evenimente care determină diferența dintre o adaptare mai bună și una mai puțin bună. Cunoașterea acestui aspect și atenția pe care o acordăm modului în care reacționăm la diverse situații reprezintă un factor determinant major al gradului mai înalt sau mai scăzut în care ne adaptăm la numeroasele dificultăți ale vieții.

— Situația nu se va îmbunătăți niciodată, a spus Puff aproape sfidător. Simțea greutatea și tristețea propriilor cuvinte. Știa că pesimismul nu-i este de folos, însă tot nu i se părea că are pentru ce să spere și a început să se simtă și mai copleșit de tristețe.

— Sigur că lucrurile s-au schimbat, i-a dat dreptate Clopoțica. Nu vor mai fi niciodată la fel. Dacă familia și prietenii noștri nu se întorc sau nu vom putea noi să-i găsim, viața va fi fără îndoială diferită pentru amândoi. Și chiar dacă se întorc, viața tot va fi diferită, fiindcă acum știm ce înseamnă durerea pierderii și a suferinței. Dar să nu ne pierdem speranța în viitor. Fără speranță, nu avem nimic. Să sperăm că se vor întoarce și, dacă asta nu se va întâmpla, să sperăm că vor fi și alte lucruri în viață pe care le vom putea face și de care ne vom putea bucura.

Gândul că vor lua câteva măsuri pozitive și posibilitatea de a cunoaște iarăși fericirea cândva în viitor au făcut ca tristețea Tilincuței să se estompeze încă puțin.

Puff are o atitudine inflexibilă față de ceea ce s-a întâmplat, iar povestea dezvăluie consecințele acestei atitudini asupra dispoziției sale sufletești. Clopoțica este mai flexibilă, își analizează opțiunile, face alegeri și înțelege consecințele acestora din urmă.

Pe tot parcursul poveștii create pentru Reyna, am încercat să scot în evidență diferitele tipuri de abilități de ajustare posibile, cu ajutorul lui Puff și al Tilincuței, sperând să ilustrez prin intermediul Tilincuței acele tipuri de abilități care să-i fie de folos Reynei și pe care să le accepte. Cu ajutorul Tilincuței, însuși personajul jucat de Reyna, am sperat să înlesnesc identificarea acesteia din urmă cu abilitățile mai dezirabile, mai eficiente și cu rol de adaptare mai bine conturat.

În următorul fragment al poveștii, Puff continuă să rumineze despre trecut, reflectând metoda folosită de Reyna până în acel moment pentru a face față pierderii fraților ei, în timp ce Clopoțica ilustrează o abordare alternativă, mai orientată spre acțiune.

— De ce vorbești despre speranță, când lucrurile nici că ar putea fi mai rele? a întrebat Puff. Am pierdut absolut totul. Nu ne-a rămas nimic de făcut; nimic nu mai iese cum trebuie.

Puff nu părea să-și dea seama că, cu cât rostea mai des aceste cuvinte sau cu cât se gândea mai mult la ele, cu atât se simțea mai rău și cu atât avea mai puțin chef să facă și altceva în afară de a ședea pur și simplu pe zidul de piatră, măsurând cu privirile castelul pustiu și simțindu-se tot mai nefericit.

— Hai, curaj, a spus Clopoțica, sărind în picioare ușoară ca o păpădie și dându-i un ghiont lui Puff, balaurul fără nicio putere magică. Trebuie să facem ceva. Trebuie să găsim un ungher din castel în care să ne instalăm comod, să pregătim ceva cald de-ale gurii și să ne gândim ce vom face mai departe.

Atunci când s-a ridicat și a început să-și facă de lucru, Clopoțica și-a dat seama cu surprindere că începe să se simtă și mai bine. Mișcarea îi dădea o stare mai bună decât tăiatul frunzei la câini. Activitatea i-a ridicat moralul și a ajutat-o să gândească mai clar.

Pe când își lua zborul înapoi spre castel, și-a dat seama că Puff și cu ea vor avea nevoie de timp pentru a se adapta la uriașa pierdere suferită de amândoi. N-ai cum să pierzi o persoană sau un lucru de care ești strâns legat fără să fii afectat, uneori chiar foarte mult.

„Poate că nu este doar o chestiune de timp", s-a gândit Clopoțica, „poate că nivelul de fericire sau de nefericire depinde și de ceea ce faci, și de modul în care gândești". „Chiar dacă ni s-a întâmplat același lucru amândurora", a reflectat ea, „fiecare a reacționat în felul lui. Poate că îmi stă în putință să aleg într-o oarecare măsură felul în care simt și gândesc, exact așa cum fac atunci când ne jucăm de-a oamenii. Pe măsură ce jucăm rolul unor oameni, începem să gândim și să ne comportăm ca și cum am fi oameni".

— Întrucât povestea ne aparține, i-am spus Reynei, îi putem născoci sfârșitul, exact așa cum am făcut și cu personajele. Așadar, dintre toate lucrurile gândite și făcute de Clopoțica, mă întreb care crezi tu că ar ajuta-o cel mai mult să-și vadă mai departe de viață și cum crezi că ar trebui să procedeze în acest sens?

Urmarea

Reyna a venit la patru ședințe, iar Puff și Clopoțica și-au „făcut apariția" la fiecare dintre acestea, de fiecare dată transmițând ceva în plus despre abilitățile ce îi puteau fi de folos. Două luni mai târziu, Reyna și-a făcut o nouă programare, din proprie inițiativă, și de data aceasta ea a fost cea care și-a adus părinții la terapie, spunând că vrea „să pună ordine în lucruri". Machiajul din jurul ochilor era tot închis la culoare, însă pe buze era dată cu un ruj roz-deschis. Purta niște haine care, dacă s-ar fi aflat într-o mulțime, n-ar fi făcut-o să se diferențieze de majoritatea celorlalți adolescenți: blugi decolorați, un tricou sport de culoare albă și o bluză de trening gri, cu fermoarul desfăcut. Nici urmă de ținte metalice asemănătoare celor de pe armuri. Nici urmă de veșminte tipice adepților stilului gotic. Nu mai mergea la petreceri la sfârșit de săptămână împreună cu alți adepți ai acestui stil, la a căror prietenie renunțase, și încerca să lege noi relații de prietenie la școală. În picioare purta o pereche de balerini catifelați, parțial roz, parțial albi, cu model floral delicat, așa cum îi șade bine unei zâne bune.

Mama ei a descris-o ca fiind „mai veselă și mai destinsă" și a spus că are „o dispoziție mai bună în cea mai mare parte a timpului". Mai exact, mama a subliniat faptul că relația Reynei cu tatăl ei se îmbunătățise, descriind-o pe Reyna drept „deschisă și prietenoasă" față de acesta, consecința fiind că tatăl devenise „mai binevoitor față de ea", iar aspectele pozitive ale situației le consolidau relația. A mai spus că observase chiar că cei doi glumesc și râd împreună — ceva ce nu se mai întâmplase în cursul ultimilor opt ani. Tatăl Reynei a zâmbit și a dat din cap în semn de aprobare.

— Chiar sunt o optimistă, a spus Reyna, aproape disprețuitor, de parcă observațiile mamei se refereau la ceva din trecutul îndepărtat și nici măcar nu aveau prea multă relevanță. Voia să treacă la tema ședinței din ziua respectivă, îmbunătățirea relației părinte–copil, și a precizat foarte clar ce își dorește:

— Vreau să văd mai multă înțelegere între noi toți.

Referințe bibliografice

Berg, I. K. și Dolan, Y. (2001). *Tales of Solutions: A Collection of Hope-Inspiring Stories*. New York: Norton.

Berg, I. K. și Steiner, T. (2003). *Children's Solution Work*. New York: Norton.

Burns, G. W. (2012) *101 povești vindecătoare pentru adulți. Folosirea metaforelor în terapie*, trad. Daniela Ștefănescu, București: Editura Trei.

Burns, G. W. (2011) *101 povești vindecătoare pentru copii și adolescenți. Folosirea metaforelor în terapie*, trad. Cristian Fulaș, București: Editura Trei.

Elliot, A., Sheldon, K. și Church, M. (1997). „Avoidance, Personal Goals and Subjective Well-Being". *Personality and Social Psychology Bulletin*, vol. 23, pp. 915–927.

Emmons, R. A. (1991). „Personal Strivings, Daily Life Events, and Psychological and Physical Well-Being". *Journal of Personality*, vol. 59, pp. 453–472.

Emmons, R. A. (2003). „Personal Goals, Life Meaning, and Virtue: Wellsprings of a Positive Life". În C. L. M. Keyes și J. Haidt (coord.), *Flourishing: Positive Psychology and the Life Well-Lived* (pp. 105–128). Washington, DC: American Psychological Association.

Emmons, R. A. și Kaiser, H. (1996). „Goal Orientation and Emotional Well-Being". *Social Indicators Research*, vol. 45, pp. 391–422.

Frank, J. D. (1968). „The Role of Hope in Psychotherapy". *International Journal of Psychiatry*, vol. 5, pp. 383–395.

Frank, J. D. (1975). „The Faith that Heals". *Johns Hopkins Medical Journal*, vol. 137, pp. 127–131.

Hubble, M. A. și Miller, S. D. (2004). „The Client: Psychotherapy's Missing Link for Promoting a Positive Psychology". În P. A. Linley și S. Joseph (coord.), *Positive Psychology in Practice* (pp. 335–353). Hoboken, New Jersey: Wiley.

Lopez, S. J., Snyder, C. R., Magyar-Moe, J. L., Edwards, L. M., Pedrotti, J. T., Janowski, K., *et al.* (2004). „Strategies for Accentuating Hope". În P. A. Linley și S. Joseph (coord.), *Positive Psychology in Practice* (pp. 388–403). Hoboken, New Jersey: Wiley.

Lyubomirsky, S. și Nolen-Hoeksema, S. (1995). „Effects of Self-Focused Rumination on Negative Thinking and Interpersonal Problem Solving". *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 69, pp. 176–190.

Nolen-Hoeksema, S., Grayson, C. și Larson, J. (1991). „Explaining the Gender Difference in Depressive Symptoms". *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 77, pp. 1061–1072.

Segal, Z. V., Williams, J. M. G. și Teasdale, J. D. (2002). *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression: A New Approach to Preventing Relapse*. New York: Guilford Press.

Seligman, M. (1975). *Learned Helplessness: On Depression, Development, and Death*. San Francisco: Freeman.

Seligman, M. (2004) *Optimismul se învață. Știința controlului personal*, trad. de Alina Cârâc, București: Editura Humanitas.

Seligman, M. (2007) *Fericirea autentică. Ghid practic de psihologie pozitivă pentru o viață împlinită*, trad. Cristina Popa, București: Editura Humanitas.

Snyder, C. R. (1994). *The Psychology of Hope: You Can Get From There to Here*. New York: Free Press.

Snyder, C. R. (editor). (2000). *Handbook of Hope: Theory, Measures and Applications*. San Diego, California: Academic Press.

Snyder, C. R. (2002). „Hope Theory: Rainbows in the Mind". *Psychological Inquiry*, vol. 13, pp. 249–275.

Street, H. (2000). „Exploring Relationships Between Conditional Goal Setting, Rumination and Depression". *Australian Journal of Psychology*, vol. 52, p. 113.

Street, H. (2001). „Exploring the Role of Conditional Goal Setting in the Etiology and Maintenance of Depression". *Clinical Psychologist*, vol. 6, pp. 6–23.

Street, H. (2002). „Exploring Relationships Between Goal Setting, Goal Pursuit and Depression: A Review. *Australian Psychologist*, vol. 37(2), pp. 95–103.

Vaillant, G. E. (2004). „Positive Aging". În P. A. Linley și S. Joseph (coord.), *Positive Psychology in Practice* (pp. 561–578). Hoboken, New Jersey: Wiley.

Yapko, M. D. (1997). *Breaking the Patterns of Depression.* New York: Random House / Doubleday.

Yapko, M. D. (2001). *Treating Depression with Hypnosis: Integrating Cognitive-Behavioral and Strategic Approaches.* New York: Brunner / Routledge.

Yapko, M. D. (editor). (2006). *Hypnosis and Treating Depression: Applications in Clinical Practice.* New York: Routledge.

CAPITOLUL 20

Asta nu-i o problemă

Metaforele în cazul unui client turbulent participant la terapia ericksoniană de grup

TERESA GARCÍA-SÁNCHEZ

Povestea colaboratorului — o perspectivă personală și profesională

Teresa García-Sánchez, absolventă de masterat, psiholog debutant[11] (*Early Career Psychologist* — ECP), este fondatoarea și directoarea Institutului Erickson din Madrid, Spania; fondatoare a Asociación Española de Hipnosis Ericksoniana; președinta Asociației Europene de Hipnoză și Psihoterapie (European Association of Hypnosis and Psychotherapy); și membru în consiliul de administrație al Asociației Europene de Psihoterapie (European Association of Psychotherapy). A prezentat lucrări la nivel internațional, la diverse congrese și universități din Cuba,

---

[11] Early Career Psychilogist, titlu acordat în S.U.A. psihologilor aflați în primii ani de practică. (N. red.)

Mexic, Statele Unite, Spania, Polonia, Lituania, Malta, Africa de Sud și Regatul Unit, și s-a numărat printre membrii corpului profesoral invitați la cea de-a 25-a ediție aniversară a Congresului Internațional de Hipnoză și Psihoterapie Ericksoniană.

În copilărie, poveștile istorisite de tatăl ei la cină i-au trezit interesul și curiozitatea prin umorul lor. Continuând tradiția, și Teresa le-a istorisit povești celor doi copii ai săi, „pentru a-i amuza, a-i educa, a-i ajuta sau, pur și simplu, pentru a se distra împreună cu ei", pentru ca apoi să înceapă să folosească poveștile în terapie, în scopuri similare.

Atunci când nu își tratează clienții sau nu îi învață pe alții despre terapie, cel mai mult îi place să-și petreacă timpul alături de familie și prieteni. Călătoriile, pictura, lectura și aranjamentele florale ocupă și ele un loc important în lista sa de preocupări.

Prezentarea capitolului

Cu toții dăm uneori peste clienți dificili — clienți care nu ilustrează exemplele din manuale referitoare la modul în care ar trebui să funcționeze terapia. Atunci când ți se întâmplă așa ceva, și este inevitabil să se întâmple, ce-ți rămâne de făcut? Teresa prezintă exemplul unui client de sex masculin, participant la o ședință de terapie de grup, care perturbă activitatea grupului și manifestă lipsă de respect față de problemele celorlalți, cu toate acestea având el însuși câteva întrebări existențiale foarte dificile. Teresa descrie metoda pe care o folosește în terapia de grup, oferă exemple de metafore experiențiale concise, pe care le numește „metafore de două minute", și apoi prezintă transcrierea și motivarea metaforei create de terapeut pe care a folosit-o. Exercițiile și povestirile Teresei captivează cu rapiditate un client posibil refractar prin faptul că îi permite să-i înțeleagă într-un mod metaforic perspectiva asupra problemelor lui. Din acel punct, metafora creată de terapeut călăuzește cu blândețe și voioșie clientul de-a lungul unor procese ce deschid perspectiva redefinirii percepției.

Caracteristicile terapeutice

Problemele abordate

- Căutarea unor răspunsuri
- Întrebări despre viață
- Ostilitate
- Furie
- Denigrarea celorlalți
- Derută
- Lipsa plăcerii

Resursele dezvoltate

- Dezvoltarea flexibilității
- Acceptarea limitelor
- Acceptarea răspunsurilor incomplete
- Savurarea experienței
- Îmbunătățirea capacității de relaxare
- Conștientizarea momentului în care trebuie oprită căutarea

Rezultatele vizate

- Bună dispoziție
- Aprecierea momentelor de distracție

- Savurarea experienței mai degrabă decât a rezultatului
- Aprecierea relațiilor
- Distracție

— Asta nu-i o problemă, a spus Vicente[12] în gura mare.

Era cel mai urât coșmar al oricărui terapeut de grup: un participant care nu doar că nu se implica în activitățile de grup, dar mai și ședea în fundul încăperii denigrându-i verbal, plin de energie, pe ceilalți atunci când începeau să-și discute problemele. „Asta nu-i o problemă", striga el ori de câte ori diverși participanți își prezentau problemele profund îngrijorătoare și foarte importante pentru ei. Uneori rostea doar o șoaptă, ca pentru sine; alteori era vorba despre o nemulțumire pe care voia s-o facă auzită: „ASTA NU-I O PROBLEMĂ!"

Prima oară când a deschis gura, mi-am spus: *Ce ciudat!* Apoi, odată cu fiecare întrerupere ulterioară, reacțiile, gândurile și emoțiile mele s-au schimbat: *Câtă lipsă de respect pentru persoana care vorbește acum! Oare ar trebui să-i permit să continue în felul acesta? Câtă impertinență! Fiecare problemă are importanța ei.* Am început să trag o concluzie: *Ei bine, se pare că* el *este cel care are o problemă. Va trebui să vorbesc cu el.* Apoi m-am întrebat: *Oare ar trebui să intervin? Oare vrea să mă provoace să intervin? Ce crede el că înseamnă o problemă?* În orice caz, era clar că ședința avea toate șansele să devină o problemă!

Ce trebuia să fac? Pentru a răspunde la întrebare, mai întâi voi prezenta câteva informații despre felul în care lucrez cu grupuri și despre contextul în care au fost folosite intervențiile metaforice în cazul de față.

De ce să lucrăm în grupuri?

La începuturile carierei mele de psihoterapeut, m-am specializat în terapia de grup inspirată de modelele centrate pe client (Rogers, 1970) și *Gestalt* (Perls, 1969; Ginger și Ginger, 1987/1993). Aflând despre activitatea lui Milton H. Erickson, m-am hotărât să-i urmez exemplul și să valorific eficiența hipnozei naturale și a sugestiilor indirecte (Erickson, Rossi și Rossi, 1976; Geary și Zeig, 2011). Nu este o practică uzuală să se folosească hipnoza ericksoniană în contextul terapiei de grup, întrucât Erickson a subliniat importanța adaptării terapeutului la nevoile clientului individual. Nu este o sarcină ușoară să încerci să individualizezi terapia și să implici mai multe persoane în acest proces în același timp. Totuși, mi-am dat seama că, atunci când tratezi o singură persoană și faci observații generale, este posibil să formulezi sugestii ce sunt adresate membrilor grupului, așa cum am văzut că proceda dr. Erickson în înregistrările video ale ședințelor sale de instruire.

În acest scop, ședințele mele de terapie de grup urmează de obicei un plan simplu. După ce acord timp pentru discuții, în cadrul cărora ies de obicei la lumină diverse situații personale, în general întreb cine vrea să se ofere voluntar pentru o intervenție individualizată. Există mai multe motive pentru care realizez intervenția individualizată. Pe de o parte, persoana respectivă se bucură de o atenție totală în timpul întâlnirii, iar pe de alta, intervenția îndreaptă atenția tuturor celorlalți asupra acelei persoane, permițându-mi să ofer exemple, metafore și sugestii generale sau „flexibile", care le pot fi de folos celorlalți membri ai grupului. Închei cu o inducție hipnotică de grup, ale cărei elemente pot fi utile atât pentru rezolvarea problemelor participanților luați ca grup, cât și pentru rezolvarea problemelor fiecărui participant individual.

---

[12] Atunci când am început să redactez capitolul de față, am folosit un pseudonim în cazul lui Vicente. Cu toate acestea, mai târziu am reluat legătura din pricina unei alte chestiuni și i-am dat să citească ciorna capitolului. După ce a citit-o, a cerut să i se folosească numele real. I-am respectat dorința cu mare plăcere. Gracias, Vicente, Ignacio și Angeles.

Lucrul în grup nu este numai o metodă terapeutică practică și necostisitoare, ci poate de asemenea să accelereze schimbările și să cuprindă mai multe aspecte decât problema pe care clientul o considera la început drept cea principală. De vreme ce voluntarii participanți își prezintă problemele în public, în fața celorlalți, avem de-a face cu o experiență unică, ducând adesea la rezultate surprinzător de eficiente. În volumul de față, Lewis și Perry discută despre importanța martorilor și a echipelor de reflecție pentru îmbunătățirea rezultatelor terapeutice, în timp ce Nel merge până acolo încât se întreabă dacă orice punere sub semnul întrebării a discursurilor perimate, nefolositoare poate fi realizată fără prezența unui „public" (capitolele 7, 10 și, respectiv, 9). Rossi a remarcat că, în viziunea lui, se creează o sinergie atunci când o problemă este rezolvată în public, și a vorbit chiar despre o paralelă cu practicile tămăduitoare ale vindecătorilor prin credință (Rossi, 2004).

Structura ședințelor de grup

Alcătuirea grupului

Formula pe care am pus-o în practică presupune crearea unui grup eterogen, care este format atât din persoane ce doresc să primească tratament, cât și din studenți ce participă la cursul de formare ținut de mine la Institutul Milton H. Erickson din Madrid. Evident, toți participanții sunt informați corespunzător în legătură cu compoziția grupului.

Intervenția

Fiecare grup primește o scurtă prezentare despre planul ședinței viitoare, în care caut să explic și să clarific conceptul de hipnoză ca parte integrantă a terapiei. Îmi place să întreb oamenii ce cred despre hipnoză, ce așteptări au de la un tratament care presupune atât utilizarea hipnozei, cât și a psihoterapiei ericksoniene, și să aflu câte presupuneri neîntemeiate sau concepții greșite se împletesc cu așteptările lor.

Pregătirea pentru intervențiile metaforice

Poate apărea dezamăgirea, dacă participanții se așteaptă la o ședință de hipnoză directivă, la inducerea unei transe profunde, asemănătoare stării de stupoare, ori dacă asociază faptul că vorbim în termeni metaforici cu o simplă ședință de relaxare lipsită de referințe terapeutice explicite. Prin urmare, vreau ca participanții să fie încredințați că, chiar dacă problemele sau soluțiile dorite de ei pot să nu fie menționate în mod direct în timpul intervenției hipnotice propriu-zise, tot pot obține rezultate pozitive. Efortul de a demonstra modul în care acționează o metaforă și efectul pe care îl are chiar și asupra corpului clientului îl pregătește, de obicei, pe participant pentru ședință, sporește eficiența hipnozei și induce o stare de curiozitate și de mirare.

Metafora de două minute

Sunt propuse exerciții care demonstrează felul în care se pot obține modificări corporale, după ascultarea unei scurte povești metaforice. Exercițiile le oferă participanților șansa de a descoperi că pot avea loc transformări la nivelul experiențelor corporale după o perioadă de câteva minute în care li s-a spus o povestire sau le-au fost descrise niște imagini.

Pentru a demonstra în ce măsură un exercițiu metaforic poate influența flexibilitatea, participanții sunt rugați să-și stabilească nivelul de referință al flexibilității, ridicându-se în picioare, apoi rotindu-și trunchiul spre dreapta, cu un braț întins, astfel încât să-și poată da seama cât de mult se pot întinde. Apoi sunt rugați să-și imagineze că țin o frânghie în poziție verticală, cu una dintre mâini la circa 40 de centimetri sub cealaltă. Execut exercițiul în același timp cu participanții, pentru a lua parte la experiență și pentru ca instrucțiunile să meargă în paralel cu executarea exercițiului. Coordonez, astfel, exercițiul de vizualizare, rugând participanții să răsucească frânghia imaginară, prin rotirea unei mâini spre dreapta și a celeilalte spre stânga. Apoi îi rog să închidă ochii, astfel încât „să poată vedea frânghia mai bine". Această sugestie paradoxală (de a închide ochii, și totuși de a vedea mai bine) îmi permite să le urmăresc receptivitatea. Continuând să răsucească și să rotească și trebuind să depună un efort mai mare timp de unul sau două minute, participanții nu își dau seama că adesea distanța dintre pumnii lor începe să scadă. În acel moment, îi rog să deschidă ochii și să observe că mâinile li s-au apropiat una de cealaltă. După ce fac ce i-am rugat, participanții cred adesea că acesta a fost unicul scop al demonstrației, așa că adaug: „Acum rotiți-vă din nou cu brațele întinse, așa cum ați procedat la început, și vedeți dacă acum vă puteți roti mai mult".

De obicei, participanții se miră atunci când își dau seama cât de mult le-a crescut flexibilitatea corporală. Acest lucru, le spun eu, a demonstrat în ce măsură inconștientul este capabil să facă trecerea de la simbol (frânghia, în acest caz), la punerea în practică (flexibilitatea la rotirea trunchiului). În ciuda absenței sugestiilor directe referitoare la o mai mare flexibilitate a scheletului și/sau musculară, rezultatul s-a produs ca urmare a ascultării unei simple povești metaforice.

Exerciții diferite pentru fiecare caz

Propun exerciții diferite pentru fiecare persoană, caz sau ședință de grup. Aleg exerciții care să ofere o „mostră" din metaforele terapeutice ce vor fi prezentate într-o etapă ulterioară a ședinței. Toate exercițiile sunt scurte, fiind alese pe baza importanței simbolice și metaforice pe care o au. De exemplu, pot alege exercițiul cu frânghia imaginară în cazul persoanelor rigide, care nu sunt dispuse să accepte nicio schimbare, sau în cazul cuiva care are dureri și nu crede în relația dintre corp și psihic. Alte exerciții sunt potrivite pentru alte probleme.

Ocazia de a face sugestii indirecte

După exercițiul demonstrativ, membrii grupului sunt în general mai receptivi. Își aruncă priviri mirate și zâmbete naive și își confirmă modificările obținute împărtășindu-și unul altuia rezultatele experienței. Este momentul potrivit pentru a face sugestii indirecte sub forma unor observații generale, cum ar fi: „Este ușor să te schimbi și să evoluezi", „Cele mai neașteptate schimbări sunt realizate adesea fără niciun efort", „Corpul poate fi mult mai receptiv decât credem noi" și altele asemenea.

Vicente a continuat neobosit să exclame: „Asta nu-i o problemă" ori de câte ori își discutau problemele ceilalți participanți — lucru pe care, în mod deloc surprinzător, începeau să șovăie să-l facă. Atunci când a sosit vremea să aleg un exercițiu pentru a demonstra eficiența metaforelor, am vrut să aleg ceva care să-i fie util acestei persoane care îi tot întrerupea pe ceilalți din fundul încăperii.

Era bine să aleg exercițiul cu frânghia descris mai devreme sau unul despre evoluție? *Lui Vicente i-ar prinde bine o metaforă despre maturizare,* m-am gândit eu, *o metaforă care să-i transmită, poate, că ar trebui să înceteze să se mai poarte ca un copil răsfățat.* Am șovăit, pentru că mi s-a părut că încep să-mi proiectez propriile metafore asupra lui Vicente și că la rândul meu trebuie să fiu mai flexibilă în privința respectării problemelor celorlalți — inclusiv a problemelor lui Vicente. Așa că am ales exercițiul cu frânghia datorită sugestiilor referitoare la flexibilitate. Exercițiul părea să fie util pentru toată lumea și, cu toate că era menit anume pentru Vicente, nu l-am privit niciodată direct sau numai pe el.

După pauza de cafea, ecourile exclamației „Asta nu-i o problemă" încă păreau să vuiască asurzitor în încăpere, pe când fiecare se așeza la locul lui. Neîndoielnic, exclamația era încă foarte prezentă în mintea mea și prevestise, aveam senzația, că *noi* vom avea o problemă. Senzația s-a accentuat atunci când am cerut să se ofere un voluntar, care să lucreze cu mine personal în fața grupului. Cel care s-a ridicat în picioare a fost Vicente! Oare atitudinea lui devenise, poate, mai flexibilă în urma exercițiului cu frânghia sau schimbarea produsă la nivelul experiențelor corporale îl pusese pe gânduri, trezindu-i nevoia de cunoaștere, astfel încât voia să afle mai multe despre această formă de terapie?

Să fiu sinceră, simțeam o anumită ușurare. Nu mi se părea corect ca un membru atât de neliniștit al grupului să plece fără să-și fi analizat mai aprofundat problemele, mai ales că și le exprimase atât de energic, de zgomotos și de insistent. Pe lângă toate acestea, eram oarecum curioasă și simțeam că îmi fusese lansată o provocare.

Fără multă tevatură, Vicente și-a părăsit locul din fundul încăperii cu un gest brusc și energic. Fără să-mi aștepte aprobarea, s-a ridicat, s-a dus la fotoliul rezervat în mod obișnuit voluntarilor și s-a așezat. Era înalt și slab, cu umerii ușor aplecați, precum un adolescent care a crescut prea repede și încă nu s-a obișnuit cu asta. Expresia de repulsie de pe chipul lui se amesteca cu un zâmbet reținut și cu o privire iscoditoare, iar impresia generală pe care o lăsa era de oboseală amestecată cu un oarecare spirit de revoltă.

S-a așezat pe fotoliu sau mai degrabă s-a lăsat să alunece de-a lungul acestuia, din nou în maniera unui adolescent, până ce s-a instalat mai degrabă cu zona lombară decât cu cea pelviană. A izbutit să-și rezeme capul de speteaza fotoliului, adoptând atitudinea unui spectator. Această atitudine pasivă era în contradicție cu privirea provocatoare pe care mi-a aruncat-o, întorcându-și chipul spre mine atunci când tăcerea mea a început să-l deranjeze. În timp ce eu continuam să asimilez senzațiile transmise de atitudinea sa corporală, Vicente și-a așezat ambele mâini pe brațele fotoliului, având o atitudine deschisă și, totodată, precaută. Părea să spună: *Fă ceva... deși sigur nu va fi ce-mi doresc eu.* În această frază nerostită am găsit ideea cu care puteam începe. Îmi amintea de un copil nerăbdător, aproape isteric, un copil pe care nu îl poți liniști dacă îi dai ceea ce cere.

— Tipic, s-a plâns Vicente, după ce o vreme nu mai spusesem nimic.

Tăcerea mea nu era o strategie terapeutică, ci venea din nevoia de a asimila toate informațiile transmise.

— Tipic pentru anumite moduri de a face terapie... și, în același timp, reprezintă foarte bine ceea ce mi se întâmplă mie, ceea ce ni se întâmplă tuturor! Tăcerea este tot ce avem! Nu există răspunsuri! Ce naiba căutăm aici? În viață, vreau să spun, în ceea ce numim viață... și unde mai pui că ne și reproducem... căci până și eu am o fiică!

Mâinile lui Vicente, care se mișcau fără ca acest lucru să se întâmple și cu brațele, îmi transmiteau o întreagă frază în mod implicit: *Tranca-tranca-tranca, nici măcar nu-mi adresezi vreun cuvânt. Vezi, treaba asta nu-mi va fi de niciun folos... nici de data aceasta!* Pentru o clipă, mi-a fost teamă că poate are dreptate — nu voi avea nimic să-i ofer. Ca și cum mi-ar fi ghicit gândurile, Vicente a dat să se ridice, spunând:

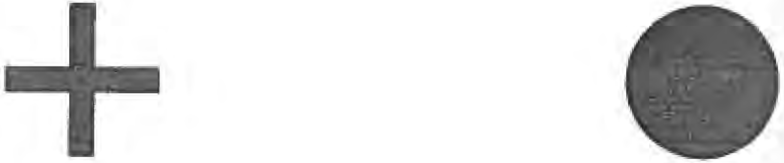


Figura 20.1

— Pur și simplu, nu mă învăț minte. Nu mă învăț minte să nu mă mai bag în încurcăturile astea... nici măcar după ce am fost de atâtea ori la terapie și am cunoscut atâția terapeuți.

Neputința de a vedea ceea ce există

În carnețelul meu se găsea o foaie goală de hârtie. Am luat-o și i-am dat-o lui Vicente. Primul meu gând a fost să-l împiedic să se poarte ca de obicei: să se ridice și să plece, așa cum dădea semne că va face și acum. Totuși, mai existau patru motive. În primul rând, în acel moment mi-a devenit limpede că această ședință de terapie trebuie să fie diferită. Pentru a izbuti, trebuia să încep să nu mai iau deloc notițe, și i-am transmis lui Vicente acest lucru înmânându-i carnețelul. În al doilea rând, tocmai mă gândisem la un experiment pe care să i-l propun, și pentru asta avea nevoie de o foaie de hârtie. În al treilea rând, înmânându-i foaia de hârtie, răspundeam cererii lui de a face ceva. În cele din urmă, dacă câștiga „întrecerea" pe care o inițiase, Vicente avea să piardă ocazia de a rezolva o problemă pentru care căuta ajutor în mod clar și deslușit.

Oare cum mi-am dat seama, în acea fracțiune de secundă, că acesta este cel mai bun stimul cu ajutorul căruia să obțin un rezultat terapeutic diferit? Cum poate cineva să se gândească la atât de multe lucruri într-un moment determinat? Nu sunt sigură că știu răspunsul. Poate că are legătură cu gândirea bine antrenată a unui terapeut sau poate că a fost doar o reacție la o situație de necesitate.

Vicente a înșfăcat foaia de hârtie și a privit-o, și nu doar cu ochii. Întregul lui chip exprima o întrebare. Era o întrebare mută și, mai presus de toate, diferită. Era ceva mai intim, mai familiar, mai direct și mai puțin transcendent în întrebarea: *Ce să fac cu foaia de hârtie?*

Am inspirat și am simțit cum trupul mi se îndreaptă și se lasă spre partea din față a scaunului. Acum Vicente avea o întrebare, nu o cerere. Acum era mai receptiv. Acum aștepta o îndrumare, o sugestie mai degrabă banală decât transcendentală. Emoția transmisă în acel moment era complet diferită. Vicente nu mai respingea ceea ce îi ofeream, ci era dispus să accepte următoarea sugestie. Mă ruga să-i ofer îndrumări. Era timpul să-i ofer ceva simplu, dar care să aibă un efect suficient de puternic pentru a-l face să devină și mai receptiv.

M-am aplecat peste foaia de hârtie ținută de Vicente și, cu un creion, am desenat un cerc negru lat de 2,5 centimetri și l-am umplut cu culoare. Vicente mi-a permis s-o fac fără a întrerupe tăcerea. Apoi am desenat o cruce neagră, cele două figuri aflându-se la o distanță de aproximativ 10 centimetri una de alta, cu centrele la același nivel. (Desenul este reprodus în Figura 20.1, acest exercițiu și altele similare putând fi găsite în Maturana și Varela, 1988, pp. 16–23).

Îmbinând intenția paradoxală cu sădirea ideilor terapeutice, am afirmat:

— Crezi că ceea ce vezi și pipăi există... însă uneori nu poți vedea tot ceea ce există. Corpul este un instrument limitat.

Vicente și-a ridicat capul și m-a privit, aproape lipsit de expresie, încercând să verifice certitudinea celor afirmate.

— Acoperă-ți ochiul stâng și ține pagina la aproximativ 40 de centimetri distanță de tine, am continuat eu. Încă poți vedea crucea și punctul. Fixează-ți privirea asupra crucii. Observă ce se întâmplă cu punctul. Apoi adu încet foaia mai aproape de față. Apoi îndepărteaz-o.

Vicente a făcut ce l-am rugat, de mai multe ori. Era atât de mirat, încât nu era în stare să-și exprime scepticismul. Reacția lui era atât de reținută, încât mi-a fost greu să-mi dau seama de faptul că repetă exercițiul de mai multe ori tocmai pentru că dă rezultate. Atunci când mișca foaia înainte și înapoi, descoperise că de la o anumită distanță *nu* mai vede punctul.

Și totuși, punctul era acolo.

N-ar trebui să fiu surprinsă că are o reacție prudentă și rezervată atunci când își dă seama că ceva care există îi dispare de sub priviri, m-am gândit eu. *Este o persoană inteligentă și analizează înțelesul experimentului. Nu este momentul potrivit să-l las în plata Domnului. A petrecut deja ani întregi încercând să „înțeleagă" ceea ce „nu poate fi înțeles".* I-am luat încet foaia de hârtie, privindu-l cu blândețe.

Vicente s-a ghemuit ușor, și-a aplecat puțin capul și mi-a aruncat o privire încrezătoare și resemnată, trezind în mine acel sentiment de afecțiune protectoare pe care ți-l inspiră un copil atunci când îi iei cartea de povești la ora de culcare și te roagă, cu acea atitudine un pic răsfățată sau dependentă, să rămâi pentru a-i povesti sfârșitul. Pregătirea mea în domeniul terapiei mi-a permis să-mi dau seama că acesta este momentul potrivit pentru a-i insufla încredere în sine, curaj, bucuria de a trăi... însă am remarcat și că își dorește ca toate vorbele mele să fie neîndoielnice și sincere.

Dintr-odată, *eu* am fost cea care s-a simțit infantilă. Ideea *nu* era să-i dezvolt stima de sine, să-l ajut să se concentreze asupra prezentului sau să-i insuflu curaj. Vicente avea deja toate aceste calități, chiar cu prisosință! Este nevoie de mult curaj, tărie și putere de discernământ pentru a vedea realitatea și a te confrunta cu cea mai elementară întrebare: „Ce căutăm aici?" Cu toate că cei mai mulți dintre noi am meditat, poate, la această întrebare la un moment dat, cu toate că ne-a cutremurat pe toți senzația neputinței de a înțelege, nu am avut curajul de a ne lăsa cuprinși de acea stare de derută mai mult de o clipă. Ne-am apărat de singurătatea deplină făcând complet abstracție de întrebare sau refugiindu-ne în niște convingeri deja consacrate, lipsindu-ne curajul de a continua singuri căutarea.

O metaforă derutantă

Îl vedeam pe Vicente drept o ființă izolată, neînțeleasă din pricina faptului că nu înțelege ceea ce își dorește să înțeleagă. În clipa aceea, părea un copil care vrea să întindă mâna și să apuce luna de pe cer sau care vrea să afle răspunsuri imposibil de aflat. Pe un ton calm, sigur și încrezător, i-am spus „sfârșitul poveștii" – povestea care începuse cu un punct pe care îl *văzuse* dispărând, cu toate că *știa* că este în continuare pe foaia de hârtie. Faptul că îl consideram un copil singuratic în căutarea unui răspuns mi-a amintit de o experiență trăită cu două săptămâni în urmă, atunci când am petrecut aproape o oră dându-i o mână de ajutor unui băiețel pe nume Ignacio, care, asemenea lui Vicente, încerca să completeze un puzzle. Am învățat de la acest copil o lecție profundă și remarcabilă: ne putem *bucura de experiență*, chiar dacă este imposibil să ne atingem țelul.

Întâmplarea cu Ignacio și cu jocul de puzzle este adevărată. Felul în care am folosit și am accentuat limbajul, detaliile și acțiunea ține de faptul că încerc să mă folosesc de fiecare prilej pentru a confirma reacțiile clientului și pentru a le îndrepta spre atingerea obiectivelor pe care și le-a propus. În acest scop, trebuie să fiu foarte atentă la diversele niveluri ale comunicării, deoarece o mulțime de cuvinte și de imagini pot avea mai multe interpretări, conotații și înțelesuri simbolice. Trebuie să fiu un observator foarte critic al fiecărei idei care îmi trece prin minte, astfel încât s-o pot evalua și decide dacă va fi utilă clientului. Prin urmare, improvizez felul în care spun povestea, chiar dacă aceasta este inspirată de o întâmplare adevărată, precum cea pe care i-am prezentat-o lui Vicente, alegând ce aspecte să menționez și ce aspecte să nu menționez.

În povestea metaforică prezentată în continuare, am decis să adaug că ședeam pe jos. Am făcut-o cu intenția clară de a arăta că, în timp ce încercam să reconstitui puzzle-ul, mă aflam eu însămi la același nivel cu Ignacio și, din punct de vedere metaforic, la același nivel inclusiv cu Vicente. Aceasta însemna că nu mă plasam pe mine însămi într-o poziție de superioritate și nici nu îi țineam predici despre un „adevăr" sau altul, căci realitatea era că nici eu nu dețineam răspunsurile. Problema cu care ne confruntam ținea mai mult de metodele prin care să răspundem la întrebările sale decât cele prin care să găsim răspunsurile la întrebări. Intenția mea era ca, trăind o experiență metaforică de la același nivel, să-mi dezvolt relația cu Vicente, să-i temperez așteptările legate de oferirea unui răspuns și să fac să încolțească ideea că este posibil să te bucuri de experiență, chiar dacă nu există o soluție prestabilită. În același timp, imaginea unor oameni jucându-se pe podea te făcea să te gândești la o experiență veselă și optimistă, îndemnându-l, totodată, pe Vicente să se implice și să accepte ceea ce se întâmplă pe parcurs.

Povestea, în forma în care am istorisit-o, se găsește în coloana din stânga, în timp ce în coloana din dreapta am menționat câteva comentarii explicative legate de raționamentele mele și de motivul pentru care am folosit diverse elemente ale poveștii.

Nu tot ceea ce nu vezi nu există (1). Nu demult, fiind acasă la niște prieteni, m-am furișat în camera fiului lor. Pe jos era un joc de puzzle aproape completat (2) și, lângă el, o cutie de pantofi cu piese de puzzle, aproape plină. Privind cu mai multă atenție, am descoperit că piesele erau din mai multe jocuri de puzzle diferite, toate înfățișând scene din *Mica sirenă*, un film de Walt Disney.

Toate piesele erau învălmășite (3). M-am așezat pe podea (4). Ignacio mi-a aruncat o privire, mai întâi curioasă, apoi îmbietoare. Mă îndemna să mă joc. Firește, pentru că puzzle-ul este un joc, o formă de amuzament. Amuzament provocat de potrivirea tuturor pieselor, de fiorul de a găsi sau de a crede că ai găsit piesa ce lipsește (5). De analizarea fiecărei forme, de compararea pieselor cu spațiile goale, în timp ce te întrebi unde se potrivește fiecare (6). Plin de speranță, știi dinainte că vei completa spațiul gol (7)... verifici piesa, o răsucești... Pare să se potrivească, iar uneori chiar se potrivește... însă, la o privire mai atentă, îți dai seama că, deși forma se potrivește în spațiul respectiv, desenul de pe piesă nu este cel bun. Imaginea nu a fost completată sau este deformată. Nu ai găsit ceea ce căutai (8). Însă fiorul căutării revine și te umple din nou cu energie (9). Întregul din care vezi doar o parte în acest moment (10)... Oare vei fi în stare să completezi imaginea? Oare îți va plăcea să duci la bun sfârșit căutarea? Este atât de palpitant, e o reînnoire permanentă a procesului de urmare a unor noi căi (11)... de căutare a unor noi căi de a merge mai departe, de a te bucura de calea pe care o urmezi în timp ce te afli în procesul... în procesul căutării. Și iată-ne pe Ignacio și pe mine trăind împreună o experiență, răbdători și plini de încântare, o experiență cu atât mai interesantă, cu cât niciunul nu eram singuri. Amândoi căutam în mormanul de piese. Curând, fără să rostim un cuvânt, am adoptat metode de căutare diferite (12). Eu puneam deoparte piesele din colțurile celorlalte jocuri de puzzle. Era o chestiune de excludere a unor elemente și de reducere a numărului de piese, de factori nesiguri. Ignacio părea să sorteze piesele din centru, așezându-le în grămezi după culoare. După un timp, devenisem specialistă în marginile puzzle-urilor, încurajându-mă că avea să fie mai ușor să găsesc piesa care lipsește la margine, fiindcă unul dintre capete era drept, mai ușor de reconstituit.

(1) Am început cu o frază paradoxală pentru că Vicente (în continuare numit V.) pretindea certitudini, pentru că avea legătură cu exercițiul precedent și pentru că stârnea mirare și curiozitate.

(2) Voiam ca V. să se identifice cu copilul, fără să încerce să găsească o explicație rațională, și să completeze un puzzle metaforic.

(3) „Învălmășite" oglindește situația lui V.

(4) Statul pe podea te duce cu gândul la afecțiune, joc, reciprocitate și iubire — sentimente pe care voiam ca V. să le primească din partea mea într-un mod indirect, întrucât experiențele sale anterioare cu alți terapeuți nu fuseseră dintre cele mai reușite.

(5) Concentrarea asupra bucuriei experienței.

(6) O paralelă cu ceea ce făcea V.

(7) Îi ofeream lui V. șansa de a-și redobândi sentimentele de speranță și de a le trăi din nou în acest moment, îndreptându-le cu prudență mai degrabă spre procesul căutării decât spre cel al găsirii.

(8) Adresarea la persoana a doua este folosită intenționat, permițându-i lui V. să se regăsească în experiența personajului principal.

(9) Am folosit un ton plin de entuziasm, în ciuda eșecului de a găsi piesa potrivită, pentru a face să încolțească ideea că cel mai bun plan este să te joci, nu să găsești.

(10) „Acest moment" îl îndeamnă pe V. să trăiască în prezentul poveștii și al vieții.

(11) Tonul vocii transmite entuziasmul trezit de noile posibilități de exersare a creativității.

(12) Aceasta confirmă diferitele modalități de căutare a unui răspuns metafizic: metoda mai degrabă rațională și științifică, în comparație cu metoda bazată mai degrabă pe emoții și analogie.

(13) Modul de căutare bazat pe emoții poate include „simboluri" sau „idoli", care pot fi o adevărată comoară.

(14) Îi amintesc lui V. de nevoia de a umple un „spațiu gol".

(15) „Acea" scris cu caractere cursive corespunde convingerii lui V. că nu ar putea exista decât un singur răspuns corect.

Ignacio a continuat să sorteze piesele înfățișând detalii (13), căutându-le pe acelea care îl zugrăveau pe idolul său, Mica sirenă. A aruncat piesele ce conțineau alte imagini și simboluri, cum ar fi o stea de mare, un cufăr sau niște perle. Nu-l interesau toate aceste comori; nu se potriveau în spațiul gol (14). Atunci când unul dintre noi credea că a găsit *acea* piesă (15) pe care o căuta, răsufla, domolindu-ne puțin respirația întretăiată care însoțise emoția căutării (16). Scotea un strigăt abia auzit, pentru a atrage atenția celuilalt. Sesizând importanța momentului, ne întrebam: „Oare a găsit-o?" După ce ne destindeam și ne opream din căutat, ne concentram asupra verificării piesei găsite. Amândoi ne prefăceam că acordăm acelui moment o importanță nemaiîntâlnită, extraordinară.

Sub privirile răbdătoare și pline de speranță ale celuilalt, piesa era așezată în spațiul corespunzător. Atunci când se potrivea, înainte de ultima verificare, înainte de a vedea dacă desenul de pe piesă se potrivește logic cu restul imaginii, ne acordam o scurtă pauză, plină de complicitate, ca și cum, pentru o clipă, ne-am fi prefăcut că vrem să credem (17)... pentru a ne desfăta, poate, cu speranța de a fi obținut un răspuns... acordându-ne nouă înșine ocazia de a ne bucura de senzație, de a o lăsa să ne hrănească speranțele. Dacă nu izbuteam, speranța ne permitea să simțim în continuare ceva ce aducea cu gustul succesului, întărindu-ne și mai mult hotărârea de a continua căutarea (18).

După acea clipă plină de speranță, împărtășită de amândoi, în care anticipam cum ne vom felicita unul pe altul, după un schimb de zâmbete, verificam detaliile (19). Nu, nu era piesa potrivită... Și ne învăluia dintr-odată o senzație mângâietoare, subtilă și tainică de ușurare. Nu eram nevoiți să ne oprim din joacă! (20) Încă nu eram nevoiți să punem capăt experienței, complicității, căutării!

În felul acesta, cred că am încercat toate piesele... și să continuăm mi se părea un demers inutil (21). Eram descumpănită și derutată fiindcă nu găsisem ultimele două piese. Apoi a intrat în odaie Angeles, mama lui Ignacio (22). A zâmbit atunci când ne-a văzut și s-a așezat liniștită pe podea, alături de Ignacio. S-a uitat la băiat, la jocul de puzzle, apoi la mine cu un zâmbet minunat, l-a mângâiat pe cap pe Ignacio și i-a spus să

(16) Corelarea respirației mele cu sugestiile poveștii i-a sugerat lui V. să facă la fel, a adăugat realism și mi-a permis să-i observ modificările respirației, un semn că „trăiește aventura" experienței descrise.

(17) Aceste comentarii sunt menite să mărească suspansul și să transmită o senzație contradictorie: vrem să găsim piesa, și totuși nu vrem să ne oprim din căutare. În același timp, ritmul mai lent și tonul ușor trist lasă să se întrevadă faptul că jocul și povestea se vor isprăvi. (18) Pe un alt ton, încep să vorbesc despre „tăria și hotărârea" de a merge mai departe. Chiar dacă nu găsim răspunsul, îl vom căuta împreună. (19) Acest paragraf vorbește pentru prima oară despre speranța de a găsi o nouă cale. (20) „Nu eram nevoiți să ne oprim din joacă" ar putea reprezenta „o senzație mângâietoare, subtilă, de ușurare" deoarece găsirea unei soluții și terminarea jocului ar putea însemna un sfârșit.

(21) „Un demers inutil", alături de sentimentele de descumpănire și derută, se potrivea cu trăirile lui V.

(22) Întâmplător, pe mamă chiar o chema Angeles, iar întrebuințarea acestui nume m-a ajutat să creez sugestia unei intervenții divine prin intermediul unui înger.

meargă să facă baie... iar Ignacio a început să strângă piesele (23).

Cum mi-aș putea descrie mirarea la vederea ușurinței cu care Ignacio a acceptat situația? (24) N-a existat nicio discuție sau obiecții de genul: „Aproape că am terminat!" sau „Lasă-ne să găsim ultimele două piese!" Trăirile mi se citeau neîndoielnic pe chip. Angeles mi-a alungat nedumerirea:

— Cele două piese lipsesc de mult timp. Ignacio o știe foarte bine, a spus ea (25).

Angeles și Ignacio au plecat la baie. Eu am rămas cu gura căscată de uimire. Zâmbetul larg cu care băiatul confirmase spusele mamei — „Igancio o știe foarte bine" — îmi arăta că o știe, într-adevăr, foarte bine. Nu era nicio urmă de batjocură sau de falsitate în zâmbetul lui, ci numai complicitate și bună dispoziție (26). Ne distraserăm atât de bine! (27)

Ignacio știa... dar se prefăcuse că este în căutarea pieselor. Dorea *cu adevărat* să găsească ceva ce știa că nu există (28). Se amuza căutând ceea ce știa că nu există. Planul *lui* era să nu completeze spațiile goale. Planul *lui* era să simtă că are pe cineva alături în timp ce își încearcă puterile (29). *Bucuria era dată de experiență, nu de rezultat, de vreme ce știa că este imposibil să desăvârșească întregul* (30).

Ideea este că, deși poate lipsesc câteva piese, e vorba tot despre un joc și te poți distra în continuare (31).

(23) Aici, personajul principal îi sugerează lui V. să accepte ceva ce nu poate fi rezolvat.

(24) Am sperat ca „mirarea" mea să reflecte trăirile lui V. legate de ideea de acceptare.

(25) Mesajul principal al metaforei este acesta: poate că lipsesc piese, poate că jocul de puzzle este irezolvabil, dar, chiar știind toate acestea, tot te poți bucura de experiență.

(26) Afirmația „Nu era nici urmă de batjocură", ci numai „complicitate și bună dispoziție" arată respect pentru întrebările lui V. (27) Un îndemn la distracție și la trăirea vieții din plin, fără să fim mereu preocupați de întrebări la care nu se poate răspunde. (28) Această frază creează o legătură paradoxală cu exercițiul cu punctul de pe foaia de hârtie, de a cărui existență V. era sigur, dar pe care nu îl putea vedea.

(29) Aici, reformulăm rezultatul: nu mai este vorba despre găsirea unei soluții, ci despre bucuria că ești întovărășit de cineva pe parcurs.

(30) Mesajul metaforic este reluat cu caractere cursive. (31) Am dorit să închei povestea prin reluarea ideii de distracție, în speranța că își va găsi ecoul în gândurile lui V. și că îi va permite să se bucure mai mult de viață.

Încă vorbeam, când Vicente, care rămăsese tăcut și mă privea oarecum neatent, a dat să se ridice, ca pentru a arăta că ședința a luat sfârșit. Înainte de a se ridica complet în picioare, a spus:

— Habar nu am de ce îmi spui toate astea.

Observația lui nu conținea niciun reproș, ba dimpotrivă. Vorbea pe un ton chibzuit, plăcut și sigur, oarecum mai matur, m-am gândit eu.

— Însă mi-au atins o coardă sensibilă, a continuat el. Este prima oară când simt că am comunicat cu cineva, că nu sunt singur. Apoi a adăugat pe un ton meditativ: Când mă gândesc câte tratamente am făcut — iar terapeutul meu ține la mine, știu — însă mi-ar plăcea foarte mult să-i pot spune că acesta este genul de comunicare de care am nevoie, să simt că este alături de mine. Ca pentru sine, a adăugat: Nu mi-a spus nimeni că poți să te joci, chiar dacă nu ai toate piesele!

Dacă ar trebui să explic de ce lucrez în domeniul terapiei, aș spune că din pricina faptului că, din când în când, mă bucur de privilegiul de a lua parte la cele mai simple și mai elementare experiențe umane, înfruntând realitatea brută a ceea ce putem numi o criză existențială — care, de fapt, nu înseamnă mai mult decât înțelegerea faptului că suntem cu toții protagoniștii acestei aventuri care este viața.

Poate că aceasta este *problema*, la care suntem cu toții părtași, ce este inerentă vieții, pe care nu o putem rezolva — dar pe care reușim totuși s-o uităm, s-o lăsăm deoparte sau măcar s-o alungăm din viața noastră fără ca în suflet să ni se trezească trăirile dureroase ce s-ar cuveni s-o însoțească. Există totuși niște oameni care nu au renunțat la întrebarea: „De ce și cum de suntem aici?" Vicente era unul dintre ei.

La doi ani după ședința de terapie descrisă aici, i-am întâlnit pe Vicente și pe fiica lui dintr-o pură întâmplare. Ne-am salutat și Vicente mi-a aruncat o privire plină de complicitate în timp ce atingea, ca să mi-l arate, pandantivul pe care îl purta fiica sa. Acesta o înfățișa pe Mica sirenă.

Referințe bibliografice

Erickson, M. H., Rossi, E. L. și Rossi, S. (1976). *Hypnotic Realities: The Induction of Clinical Hypnosis and Forms of Indirect Suggestion*. New York: Irvington.

Geary, B. J. și Zeig, J. K. (coord.). (2001). *The Handbook of Ericksonian Psychotherapy*. Phoenix, Arizona: Milton H. Erickson Foundation Press.

Ginger, S. și Ginger, A. (2002) *Gestalt terapia: arta contactului*, trad. Anda Călin, editor: Aurelian Scrima, București: Editura Herald.

Maturana, H. R. și Varela, F. J. (1988). *The Tree of Knowledge: The Biological Roots of Human Understanding*. Boston: New Science Library.

Perls, F. (1969). *Gestalt Therapy Verbatim*. Moab, Utah: Real People Press.

Rogers, C. (1970). *Carl Rogers on Encounter Groups*. New York: Harper & Row.

Rossi, E. L. (2004). *A Discourse with Our Genes*. Benevento, Italia: Editris.

Folosiți-vă tărtăcuța!

O poveste de încheiere

Pe măsură ce ședința de terapie de apropie de sfârșit, încep să mă întreb cum s-o închei într-un mod cât mai folositor pentru client. Este util să reiau pe scurt câteva dintre ideile prezentate sau să pun accentul pe un aspect anume? Este util să confirm o intuiție sau sentimentul de încredere în sine pe care clientul l-a căpătat singur? Este util să dau o temă pentru acasă, precum crearea unei metafore experiențiale, sau să rog clientul să redacteze o poveste despre obținerea rezultatului dorit?

Atunci când închei o carte, mă confrunt cu o dificultate asemănătoare, lucru mai valabil în cazul cărții de față decât în cazul oricăreia dintre cărțile mele precedente. Oare ce aș mai putea spune în afară de ceea ce a fost spus deja în paginile anterioare? Cum aș putea reda pe scurt complexitatea de idei, de exemple și de abordări prezentate? Iar după ce am stabilit *ce* ar putea fi util de spus, se pune întrebarea *cum* o voi face într-un mod eficient. Desigur, varianta de a încheia cu o poveste o carte despre metafore nu era departe de ceea ce aveam eu în gând. Dar ce poveste ar fi util să spun? Tema pe care am ales-o în cele din urmă a fost sugerată de vreo două întâmplări banale, de zi cu zi, din viața mea, precum acceptarea unui apel telefonic și coacerea unei pâini. Poate fi util să descriu cum s-au întâmplat lucrurile, drept ilustrare a felului în care poate fi formulată o idee de poveste și creată o metaforă.

Cugetam în mintea mea la dificultățile legate de încheierea cărții, în timp ce coceam pâine. Fiica și ginerele meu îmi dăruiseră de Crăciun o mașină de făcut pâine și mă distram încercând să prepar diverse tipuri și sortimente de pâini. În momentul în care mă pregăteam să scot din cuptor o pâine dietetică de secară, a sunat telefonul. Era Pam Thompson, una dintre colegele evaluatoare, care mi-a vorbit plină de entuziasm despre diversitatea materialelor din cartea de față. Pe când Pam îmi spunea toate acestea, eu mi-am zis în sinea mea: *Da, despre asta aș vrea să vorbesc în încheiere*. De asemenea, am vrut să vă îndemn pe dumneavoastră, cititorii, să studiați și să analizați multitudinea de materiale, pentru a vedea care stiluri de lucru vi se potrivesc dumneavoastră și clienților pe care îi tratați. Aș putea face câteva comentarii despre utilitatea de a încerca câteva dintre abordările care nu vă trezesc imediat interesul, pentru a vedea dacă dau rezultate într-un anumit context terapeutic. Cu toate că poate fi plăcut să citești despre cazuri stimulative, aș vrea să adaug și faptul că timpul petrecut citindu-le capătă valoare numai dacă puteți desprinde niște aspecte pe care să le puneți în practică în beneficiul clienților dumneavoastră.

Dându-mi seama ce vreau să transmit, am reflectat apoi la întrebarea: „Ei bine, cum formulez toate treburile astea în cel mai util și mai eficient mod? Cum pot *ambala în hârtie de cadouri* mesajul, după cum se exprimă Zeig (2006)?"

Pe când încheiam conversația telefonică cu Pam, îmi puneam mănușile de bucătărie și scoteam pâinea de secară din mașină, lăsându-i aroma delicată și ușor dulceagă să-mi umple nările, a început să prindă formă germenul unei idei pentru o poveste. Câteva ore mai târziu, pe când făceam o plimbare de-a lungul plajei, cu chipul bătut de briza marină, cu picioarele afundându-mi-se în nisipul moale și alunecos și urechile inundate de sunetul valurilor izbindu-se de țărm, am început să dezvolt povestea. Un rezultat convenabil pentru personaj ar putea fi să fure meserie de la experții din domeniu și să adapteze ceea ce a învățat în funcție de clienții și activitatea proprie. Resursele care să-l ajute să-și atingă scopul ar putea fi dorința de a-și îmbunătăți abilitățile, disponibilitatea de a învăța, înțelegerea procedeelor și deschiderea spre adaptare și experimentare. Problema sau dificultatea cu care ar putea începe povestea ar putea fi legată de modul în care personajul să-și perfecționeze abilitățile, să aducă bucurie celorlalți și să-i ajute să fie mai independenți și să se îngrijească singuri — ceea ce nu se deosebea, poate, prea mult de dificultățile întâmpinate de mine în timp ce învățam să coc pâine.

Mai târziu, am „testat" povestea pe un prieten amabil care citise deja câteva dintre capitole.

— Dacă te-ai număra printre cititorii cărții de față, ți s-ar părea că povestea despre care-ți vorbesc reprezintă un final util sau cu tâlc? am întrebat eu.

După ce am așternut povestea pe hârtie, le-am adresat o întrebare similară colegilor evaluatori. Iată ce a ieșit până la urmă.

Era odată o tânără — deși ar fi putut la fel de bine să fie un tânăr — care voia să se perfecționeze în meseria spre care avea chemare. Lui Ruth îi plăcuse să gătească în copilărie, când se amuzase, învățase și născocise rețete noi împreună cu mama ei. Îi plăcuse să vadă încântarea pe care o simțeau oamenii atunci când le dăruia produsele de panificație preparate de ea și voia să transforme într-o profesie o îndeletnicire prin care să le asigure oamenilor hrană și o stare de bine. Prin urmare, a pornit într-o călătorie, pentru a afla cum să prepare cea mai bună pâine posibilă, cea mai sățioasă, mai savuroasă și mai hrănitoare dintre toate. .

Căutarea a purtat-o mai întâi în Franța, unde s-a interesat încolo și încoace, pentru a găsi cel mai bun brutar dintre toți, de la care să poată fura meserie. Toată lumea i-a recomandat-o pe Antoinette Pasquel. Atunci când s-au întâlnit, Antoinette a luat-o cu dragă inimă pe Ruth sub aripa ei, învățând-o știința și, deopotrivă, arta de a prepara cele mai bune baghete pe care le puteai găsi în Franța. Oamenii făceau coadă la ușa lui Antoinette în fiecare dimineață, la prima oră. Aceasta învelea pâinea proaspăt coaptă în hârtie albă și curată, iar Ruth a băgat de seamă că mușteriii pleacă zâmbind fericiți. Dându-și seama că și ea vrea să facă același lucru pentru oameni, Ruth era nerăbdătoare să dea fuga acasă și să-și încerce mâna cu noua rețetă de pâine.

— Așteaptă, i-a strigat Antoinette înainte de-a pleca, trebuie să-ți spun ceva. Reține că scopul nu este să te îmbogățești.

Ruth s-a dus în mare grabă acasă. S-a străduit din greu să se perfecționeze în arta preparării baghetelor franțuzești. Simțind mirosul baghetelor proaspăt coapte, oamenii au început să formeze cozi, așa cum se întâmpla la brutăria lui Antoinette. La fel ca aceasta, Ruth le învelea pâinea în hârtie, îi privea cum pleacă fericiți și era cât se poate de mulțumită. Unii se întorceau să-i spună că este cea mai bună pâine pe care au mâncat-o vreodată, în timp ce alții se plângeau că este prea alungită sau prea crocantă. Alții spuneau la rândul lor că este prea mică pentru a-și face un sandvici de Doamne-ajută.

Dezamăgită că baghetele ei n-au fost pe placul tuturor, Ruth a luat hotărârea de a-și continua căutarea. În Germania, tot interesându-se în legătură cu cel mai bun brutar, a ajuns la Rolf Schneider, care era considerat un maestru în prepararea pâinii integrale de secară. Și Rolf a luat-o sub aripa sa pe Ruth, învățând-o despre știința, arta și rafinamentul preparării pâinii negre, nedospite, de secară, tipic nemțească. Ruth a văzut cum mușterii se așază la coadă dis-de-dimineață, pentru a cumpăra pâinea integrală de secară preparată de Rolf. Acesta le vâra pâinile în pungi de hârtie cafenie, iar oamenii plecau cu zâmbete pe chip. Ruth de-abia aștepta să ajungă acasă, pentru a pune în practică ceea ce învățase.

— Așteaptă, i-a strigat Rolf înainte de a pleca, trebuie să-ți spun ceva. Nu uita niciodată să ții cont de interesele mușteriului.

Acasă, Ruth s-a străduit din greu să se perfecționeze în prepararea pâinii integrale de secară. Curând, oamenii făceau coadă la ușa ei. Ruth le punea pâinile negre și consistente în pungi de hârtie cafenie și îi privea cum pleacă fericiți. În următoarele câteva zile, unii au afirmat că pâinea preparată de ea este cea mai bună pe care au mâncat-o vreodată, în timp ce alții au găsit-o prea densă ori prea neagră ori lipsită de elasticitate.

Ruth n-a renunțat la căutările ei. În Italia, acestea au dus-o la Maria Cicero. Atunci când Ruth a lămurit-o ce caută, și Maria a luat-o sub aripa ei, inițiind-o în știința și arta preparării celei mai bune focaccia. Oamenii făceau coadă la ușă în fiecare dimineață, în timp ce Maria așeza feliile de focaccia în cutii de carton și le înmâna mușteriilor, care plecau cu o mină fericită. „Asta e", s-a gândit Ruth, „am găsit în sfârșit cea mai bună pâine".

— Așteaptă, a strigat Maria, pe când Ruth se pregătea să dea fuga înapoi acasă, pentru a prepara singură focaccia. Ar trebui să reții un lucru. Poate că unii oameni nu vor accepta tot ceea ce ai tu de oferit. Uneori, dacă nu e colac, e bună și pâinea.

Ruth s-a străduit din greu să se perfecționeze în prepararea foccaciei. Oamenii au făcut coadă la ușa ei. Ruth așeza feliile de focaccia în cutiuțe de carton, iar mușteriii plecau cu o expresie de încântare pe chip. Unii s-au întors în cursul zilelor următoare, spunând că foccacia preparată de ea este cu siguranță cel mai bun sortiment de pâine pe care l-au mâncat vreodată, însă alții s-au plâns că le-ar plăcea ceva mai dietetic sau mai simplu.

Nedescurajată, Ruth a continuat să caute cea mai bună pâine posibilă. În Grecia, a învățat să prepare *pita*. În India, a deprins arta preparării pâinii *naan*. De fapt, a călătorit în mai multe țări până să ajungă în Australia. Aici, căutările au purtat-o până la Bluey Jones. Acuma, Bluey nu deținea ceea ce s-ar putea numi o brutărie obișnuită, situată undeva pe un bulevard modern. Bluey gătea pentru un tunzător de oi din brusa australiană, unde era cunoscut pentru turta pe care o prepara, un soi de pâine nedospită coaptă într-un ceaun de fontă deasupra unui foc deschis. Tunzători și ajutoare de pretutindeni făceau coadă dimineața în jurul ceaunului, iar Bluey le azvârlea turtele fierbinți pe farfuriile ciobite din email de parcă ar fi aruncat discurile de la jocul de frisbee. Ruth privea cum oamenii pleacă cu zâmbete fericite pe chip. De-abia aștepta să ajungă acasă și să încerce rețeta.

— Așteaptă, a strigat Bluey, când a văzut-o pe Ruth gata de plecare. Amintește-ți mereu de asta: pune suflet când prepari pâine și folosește-ți întotdeauna tărtăcuța!

Acasă, Ruth s-a străduit să se perfecționeze în prepararea turtei, făcând experimente și îmbunătățind rețeta prin adăugarea de brânză feta, spanac și alte ingrediente. Oamenii se îmbulzeau dimineața să-i cumpere pâinea, iar Ruth a adăugat o notă de rafinament servind-o pe farfurii de hârtie, cu care oamenii plecau fericiți. În următoarele câteva zile, unii au ridicat-o în slăvi, spunând că este cea mai bună pâine pe care au mâncat-o vreodată, în timp ce alții s-au plâns că este prea consistentă sau prea sărată ori că nu este pe gustul lor.

La început, Ruth a fost dezamăgită că n-a găsit pâinea care să fie pe gustul tuturor, însă apoi a început să-și folosească tărtăcuța și și-a spus: *Cu cât am în cuptor o varietate mai mare de pâini și de chifle, cu atât cresc șansele de a contribui la fericirea și la starea de bine a oamenilor cărora le sunt de folos.* Așadar, în loc să încerce să-i facă pe oameni să se adapteze la rețetele preparate de ea, a început să adapteze sortimentele de pâine la fiecare mușteriu în parte. Ruth a observat ce tip de pâine crocantă cere doamna Smith în fiecare zi, ce sortiment de *naan* preferă domnul Singh, ce fel de pâine se potrivește pentru sandviciurile pe care îi place domnului Thomas să și le pregătească la prânz și faptul că doamna Garcia nu tolerează glutenul. A ambalat separat fiecare pâine, în funcție de sortiment și de mușterii, gândindu-se entuziasmată ce bucurie îi va încerca pe aceștia atunci când o vor scoate din ambalaj.

Mereu atentă la tot ceea ce învățase pe parcurs, și mai ales la observația lui Bluey cum că ar trebui să pună suflet în ceea ce face și să-și folosească tărtăcuța, lui Ruth i-a venit ideea de a-i învăța pe alții cum să-și prepare singuri pâine. *Aici m-au adus călătoriile și experiențele mele: vreau să-i încurajez în felul meu pe ceilalți să descopere arta de a se bizui pe ei înșiși și de a avea singuri grijă de sine,* s-a gândit ea.

Și așa a luat naștere povestea.

Referințe bibliografice

Zeig, J. K. (2006). *Confluence: The Selected Papers of Jeffrey K. Zeig.* Phoenix, Arizona: Zeig, Tucker & Theisen.

Secțiunea bibliografică

Sugestii de lecturi suplimentare

Poate că uneori, pe când citeați capitolele precedente, v-ați trezit gândindu-vă că v-ar plăcea să aflați mai multe despre lucrările unui anumit autor cu privire la metafore sau din alte domenii. În loc de a impune cititorului să parcurgă toate referințele bibliografice ale fiecărui capitol, secțiune în care unii colaboratori și-au menționat câteva dintre lucrări, în timp ce alții nu au menționat niciuna, m-am gândit că poate fi util să prezint într-o secțiune separată o listă concisă a cărților și a principalelor capitole de carte concepute de aceștia. Mulți colaboratori au fost foarte prolifici în privința publicării lucrărilor proprii, în timp ce pentru alții, capitolul din volumul de față reprezintă prima lucrare importantă publicată. Din acest motiv, în lista următoare nu se regăsesc toți colaboratorii. În plus, le-am cerut în mod expres să nu includă articolele din reviste (publicate în număr mare de câțiva dintre ei), în primul rând pentru că o astfel de listă s-ar dovedi prea lungă și, în al doilea rând, pentru că articolele pot să nu fie la fel de ușor de procurat precum cărțile de către cei mai mulți dintre specialiști.

Battino, R. (1999). *Meaning: A Play Based on the Life of Viktor E. Frankl*. Carmarthen, Regatul Unit: Crown House.

Battino, R. (2000). *Guided Imagery and Other Approaches to Healing*. Carmarthen, Regatul Unit: Crown House.

Battino, R. (2001). *Coping: A Practical Guide for People Who Have Life-Challenging Diseases and Their Caregivers*. Carmarthen, Regatul Unit: Crown House.

Battino, R. (2002). *Metaphoria: Metaphor and Guided Metaphor for Psychotherapy and Healing*. Williston, Vermont: Crown House.

Battino, R. (2006). *Expectation: The Very Brief Therapy Book*. Carmarthen, Regatul Unit: Crown House.

Battino, R. (2006). *That's Right, Is It Not? A Play Based on the Life of Milton H. Erickson, M.D.* Phoenix, Arizona: Milton H. Erickson Foundation Press.

Battino, R. și South, T. L. (2005). *Ericksonian Approaches: A Comprehensive Manual* (ediția a doua). Carmarthen, Regatul Unit: Crown House.

Burns, G. W. (1995). „Psychoecotherapy: A Hypnotic Model". În G. Burrows și R. Stanley (editori), *Contemporary International Hypnosis* (pp. 279–284). Londra: Wiley.

Burns, G. W. (1998). *Nature-Guided Therapy: Brief Integrative Strategies for Health and Wellbeing*. Philadelphia: Brunner / Mazel.

Burns, G. W. (2012) *101 povești vindecătoare pentru adulți. Folosirea metaforelor în terapie*, trad. Daniela Ștefănescu, București: Editura Trei.

Burns, G. W. (2001). „Jay Haley: The Man Who Made Therapy an Ordeal". În J. K. Zeig (coord.), *Changing Directives: The Strategic Therapy of Jay Haley* (pp. 154–170). Phoenix, Arizona: Milton H. Erickson Foundation Press.

Burns, G. W. (2011) *101 povești vindecătoare pentru copii și adolescenți. Folosirea metaforelor în terapie*, trad. Cristian Fulaș, București: Editura Trei.

Burns, G. W. (2005). „Naturally Happy, Naturally Healthy: The Role of the Natural Environment in Well-Being". În F. Huppert, B. Keverne și N. Baylis (coord.), *The Science of Well-Being* (pp. 405–431). Oxford: Oxford University Press.

Burns, G. W. (2006). „Building Coping Skills with Metaphors". În M. D. Yapko (coord.), *Hypnosis and Treating Depression: Applications in Clinical Practice* (pp. 49-69). New York: Routledge.

Burns, G. W. și Street, H. (2003). *Standing Without Shoes: Creating Happiness, Relieving Depression, Enhancing Life.* Sydney, Australia: Prentice Hall. (Publicată și în limbile portugheză și spaniolă)

Cecchin, G., Lane, G. și Ray, W. (1994). *The Cybernetics of Prejudices in the Practice of Psychotherapy.* Londra: Karnac Books. (Publicată și în limba italiană)

Cecchin, G., Lane, G. și W. Ray. (2003). *Irreverence: A Strategy for Therapists' Survival.* Londra: Karnac Books. (Publicată inițial în 1992; publicată și în limbile spaniolă, italiană și germană.)

Cone, J. D. și Hayes, S. C. (1980). *Environmental Problems / Behavioral Solutions.* Monterey, California: Brooks / Cole. (Republicată în 1986 de Cambridge University Press)

Dahl, J., Wilson, K. G., Luciano, C. și Hayes, S. C. (2005). *Acceptance and Commitment Therapy for Chronic Pain.* Reno, Nevada: Context Press.

Erickson, B. A. și Erickson Klein, R. (1991). „Milton H. Erickson's Increasing Shift to Less Directive Hypnotic Techniques as Illustrated by Work with Family Members". În S. Lankton, S. Gilligan și J. Zeig (coord.), *Views on Ericksonian Brief Therapy, Process and Action* (*Ericksonian Monographs No. 8*; pp. 106–116). New York: Brunner / Mazel.

Erickson, B. A., Erickson, E. și Erickson Klein, R. (1999). „Erickson: A Framework of Therapy and Living". În W. Matthews și J. Edgette (coord.), *Current Thinking and Research in Brief Therapy: Solutions, Strategies, Narratives* (pp. 7–18). New York: Taylor & Francis.

Erickson Klein, R. (1988). „How Milton H. Erickson Encouraged Individuality in His Children". În J. Zeig și S. Lankton (coord.), *Developing Ericksonian Therapy* (pp. 498–501). New York: Brunner / Mazel.

Erickson Klein, R. (1990). „Pain Control Interventions of Milton H. Erickson". În J. Zeig și S. Gilligan (coord.), *Brief Therapy: Myths, Methods and Metaphors* (pp. 273–291). New York: Brunner / Mazel.

Erickson Klein, R. (2004). „True Friendship". În S. Kane și K. Olness (coord.), *The Art of Therapeutic Communication: The Therapeutic Works of Kay F. Thompson* (pp. 509–516). Carmarthen, Regatul Unit: Crown House.

Frusha, V., Ray, W. și Hale, D. (1999). „Intentional Use of Implication: An Unexplored Aspect of the MRI Brief Therapy Model". În W. Ray și S. de Shazer (coord.), *Evolving Brief Therapies* (pp. 57–67). Iowa City, Iowa: Geist & Russell.

Hayes, S. C. (coord.). (1989). *Rule-Governed Behavior: Cognition, Contingencies, and Instructional Control*. New York: Plenum Press.

Hayes, S. C., Barlow, D. H. și Nelson-Grey, R. O. (1999). *The Scientist-Practitioner: Research and Accountability in the Age of Managed Care* (ediția a doua). New York: Allyn & Bacon.

Hayes, S. C., Barnes-Holmes, D. și Roche, B. (2001). (coord.). *Relational Frame Theory: A Post-Skinnerian Account of Human Language and Cognition*. New York: Plenum Press.

Hayes, S. C., Follette, V. M., Dawes, R. M. și Grady, K. E. (coord.). (1995). *Scientific Standards of Psychological Practice: Issues and Recommendations*. Reno, Nevada: Context Press.

Hayes, S. C., Follette, V. M. și Linehan, M. M. (coord.). (2004). *Mindfulness and Acceptance: Expanding the Cognitive-Behavioral Tradition*. New York: Guilford Press.

Hayes, S. C. și Hayes, L. J. (coord.). (1992). *Understanding Verbal Relations*. Reno, Nevada: Context Press.

Hayes, S. C., Hayes, L. J., Reese, H. W. și Sarbin, T. R. (coord.). (1993). *Varieties of Scientific Contextualism*. Reno, Nevada: Context Press.

Hayes, S. C., Hayes, L. J., Sato, M. și Ono, K. (coord.). (1994). *Behavior Analysis of Language and Cognition*. Reno, Nevada: Context Press.

Hayes, S. C. și E. Heiby. (1998). *Prescription Privileges for Psychologists: A Critical Appraisal*. Reno, Nevada: Context Press.

Hayes, S. C., Jacobson, N. S., Follette, V. M. și Dougher, M. J. (coord.). (1994). *Acceptance and Change: Content and Context in Psychotherapy*. Reno, Nevada: Context Press.

Hayes, S. C. și Smith, S. (2013) *Noua terapie prin acceptare și angajament: eliberează-te de scenariile minții și trăiește-ți viața*, trad. de Florentina Lijfering, Mihai Rotariu, Zsuzsánna-Ágnes Sajnár, Krisztina-Gabriella Szabó (coord.), Jenö-László Vargha, Iași: Editura Polirom.

Hayes, S. C. și Strosahl, K. D. (coord.). (2004). *A Practical Guide to Acceptance and Commitment Therapy*. New York: Springer-Verlag.

Hayes, S. C., Strosahl, K. și Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and Commitment Therapy: An Experiential Approach to Behavior Change*. New York: Guilford Press.

Keeney, B. și Ray, W. (1990). „Hilda's Gallery: Orchestration of a Case". În B. Keeney, *Therapeutic Improvisations:*

A Practical Guide for Creative Clinical Strategies, (pp. 82–106). New York: Guilford. (Publicată și în limbile germană, spaniolă, italiană și japoneză)

Keeney, B. și Ray, W. (1996). „Resource Focused Therapy". În M. Hoyt (coord.), *Constructive Therapies: Vol. 2* (pp. 334–346). New York: Guilford Press.

Kopp, R. (1995). *Metaphor Therapy: Using Client-Generated Metaphors in Psychotherapy*. New York: Brunner / Mazel / Taylor & Francis.

Kopp, R. (2001). „Metaphor Therapy". În R. Corsini (coord.), *Handbook of Innovative Psychotherapies* (pp. 381–391). New York: Wiley.

Lankton, C. (1985). „Elements of an Ericksonian Approach". În S. Lankton (editor), *Elements and Dimensions of an Ericksonian Approach* (*Ericksonian Monograph No. 1*; pp. 61–75). New York: Brunner / Mazel.

Lankton, C. (1988). „Task Assignments: Logical and Otherwise". În S. Lankton și J. Zeig (coord.), *Developing Ericksonian Psychotherapy: State of the Arts* (pp. 257–279). New York: Brunner / Mazel.

Lankton, C. (2000). „Using Hypnosis to Transform Sleep Disruptions with Active Intention". *Sleep and Hypnosis, 2*(4), pp. 163–170.

Lankton, C. (2001). „Marriage Contracts That Work". În B. Geary și J. Zeig (coord.), *The Handbook of Ericksonian Psychotherapy* (pp. 416–431). Phoenix, Arizona: Milton H. Erickson Foundation Press.

Lankton, C. (2004). „Therapeutic Alliances in the Pursuit of Sexual Pleasure". În D. Flemons și S. Green (coord.), *Quickies: Brief Sex Therapy* (pp. 45–67). New York: Norton.

Lankton, C. și Lankton, S. R. (1989). *Tales of Enchantment: Goal-Oriented Metaphors for Adults and Children in Therapy*. New York: Brunner / Mazel.

Lankton, S. R. și Lankton, C. (1983). *The Answer Within: A Clinical Framework of Ericksonian Hypnotherapy*. New York: Brunner / Mazel.

Lankton, S. R. și Lankton, C. (1985). „Ericksonian Styles of Paradoxical Therapy". În G. Weeks (coord.), *Promoting Change Through Paradoxical Therapy* (pp. 134–186). Homewood, Illinois: Dorsey Press.

Lankton, S. R. și Lankton, C. (1986). *Enchantment and Intervention in Family Therapy: Training in Ericksonian Hypnosis*. New York: Brunner / Mazel.

Lankton, S. R. și Lankton, C. (1996). „Application of Ericksonian Principles to Larger Systems". În W. Matthews și J. Edgette (coord.), *The Evolution of Brief Therapy: Vol. 1* (pp. 215–238). New York: Brunner / Mazel.

Lankton, S. R. și Lankton, C. (1998). „Ericksonian Emergent Epistemologies: Embracing a New Paradigm". În M. Hoyt (coord.), *The Handbook of Constructive Therapies* (pp. 116–136). San Francisco: Jossey-Bass.

McNeilly, R. B. (2000). *Healing the Whole Person: A Solution-Focused Approach to Using Empowering Language, Emotions, and Actions in Therapy*. New York: Wiley.

McNeilly, R. B. (2001). „Creating a Context for Hypnosis". În B. B. Geary și J. K. Zeig (editori), *The Handbook of Ericksonian Psychotherapy* (pp. 57–65). Phoenix, Arizona: Milton H. Erickson Foundation Press.

McNeilly, R. B. *Learning Solutions in Counseling and Hypnosis: A Series of DVD Demonstrations.* Carmarthen, Regatul Unit: Crown House.

McNeilly, R. B. și Brown, J. (1994). *Healing with Words.* Melbourne, Australia: Hill of Content. (Tradusă în limba portugheză)

Mills, J. C. (1994). *Gentle Willow: A Book for Children About Dying.* Washington, DC: Magination Press.

Mills, J. C. (1999). *Reconnecting to the Magic of Life: A Tapestry of Healing Stories and Practical Stepping Stones That Inspire our Natural Abilities to Rekindle Joy and Embrace Change.* Phoenix, Arizona: Imaginal Press. (Tradusă în limbile franceză și portugheză.)

Mills, J. C. (2015). „Vasele de vise: vindecarea naturală a copiilor cu frici și traume". În H. G. Kaduson și C. E. Schaefer *101 tehnici favorite ale terapiei prin joc,* trad. Oana Munteanu, București: Editura Trei.

Mills, J. C. (2001). „Ericksonian Play Therapy: The Spirit of Healing with Children and Adolescents". În B. B. Geary și J. K. Zeig (coord.), *The Handbook of Ericksonian Psychotherapy* (pp. 506–521). Phoenix, Arizona: Milton H. Erickson Foundation Press.

Mills, J. C. (2003). *Little Tree: A Book for Children with Serious Medical Problems* (ediția a doua). Washington, DC: Magination Press.

Mills, J. C. (2006). „The Bowl of Light: A Story-Craft for Healing". În L. Carey (coord.), *Expressive and Creative Arts Methods for Trauma Survivors* (pp. 207–213). Londra: Jessica Kingsley.

Mills, J. C. și Crowley, R. (1985). *Fred Flintstone Helps Protect the Vegetables.* O carte de benzi desenate comandată de Childhelp SUA.

Mills, J. C. și Crowley, R. (1986). *Therapeutic Metaphors for Children and the Child Within.* Philadelphia: Taylor & Francis. (Această carte a primit în 1988 premiul Clark Vincent pentru contribuții remarcabile în domeniu grație unei lucrări literare, din partea Asociației Specialiștilor în Terapie Maritală și de Familie din California. Disponibilă și în limbile franceză, germană, italiană și rusă.)

Mills, J. C. și Crowley, R. (1988). *Cartoon Magic.* Washington, DC: Magination Press.

Mills, J. C. și Crowley, R. (1988). *Sammy the Elephant and Mr. Camel.* Washington, DC: Magination Press.

Nelson, R. O. și Hayes, S. C. (coord.). (1986). *Conceptual Foundations of Behavioral Assessment.* New York: Guilford Press.

O'Donohue, W. T., Henderson, D. A., Hayes, S. C., Fisher, J. E. și Hayes, L. J. (2001). *A History of the Behavioral Therapies:*

Founders' Personal Histories. Reno, Nevada: Context Press.

Ray, W. (1995). „The Interactional Therapy of Don D. Jackson". În J. Weakland și W. Ray (coord.), *Propagations: Thirty Years of Influence From the Mental Research Institute* (pp. 37–70). New York: Haworth Press.

Ray, W. (2001). „Rabid and Rapid Psychotherapy on the Jet-Propelled Couch: Pivotal Moments in the Evolution of Paradoxical Prescription". În J. Zeig (coord.), *Changing Directives: The Strategic Psychotherapy of Jay Haley* (pp. 29–41). Phoenix, Arizona: Zeig, Tucker & Theisen.

Ray, W. (2005). „The Theory and Therapy of Don D. Jackson". În Keizo Hasagawa (coord.), *The Pragmatics of Communication in Clinical Psychology: Vol. 2* (pp. 50–58). Tokyo: Kaneko Shobo. (În limba japoneză)

Ray, W. (editor). (2006). *Don D. Jackson: Selected Essays at the Dawn of an Era: Vol 1*. Reading, Massachusetts: Zeig, Tucker & Theissen.

Ray, W. și de Shazer, S. (coord.). (1999). *Evolving Brief Therapies*. Iowa City, Iowa: Geist & Russell.

Ray, W. și Díaz, B. (2004). „Don't Get Too Bloody Optimistic": John Weakland at Work. În S. Green și D. Flemons (coord.), *Quickies: Brief Sex Therapy* (pp. 213–249). New York: Norton.

Ray, W. și Keeney, B. (1993). *Resource Focused Therapy*. Londra: Karnac Books.

Ray, W., Keeney, B. și Stormberg, J. (1999). „Resource-Focused Therapy with a „Poly-Substance"Abusing Young Adult". În W. Ray și S. de Shazer (coord.), *Evolving Brief Therapies* (pp. 97–131). Iowa City, Iowa: Geist & Russell.

Ray, W. și Schlanger, K. (1999). „John Weakland: A Bibliography". În W. Ray și S. de Shazer (coord.), *Evolving Brief Therapies* (pp. 233–236). Iowa City, Iowa: Geist & Russell.

Ray, W. și Watzlawick, P. (2005). „El enfoque interaccional Conceptos perdurables del Mental Research Institute (MRI)". În Arturo Roizenblatt (coord.), *Terapia Familiar y de Pareja* (pp. 191–208). Santiago, Chile: Editorial Mediterráneo.

Short, D., Erickson, B. A. și Erickson Klein, R. (2005). *Hope and Resiliency: Understanding the Psychotherapeutic Strategies of Milton H. Erickson, MD*. Norwalk, Connecticut: Crown House.

Weakland, J. și Ray, W. (coord.). (1995). *Propagations: Thirty Years of Influence From the Mental Research Institute*. New York: Haworth Press.

Yapko, M. D. (1988). *When Living Hurts: Directives for Treating Depression*. New York: Brunner / Mazel.

Yapko, M. D. (coord.). (1989). *Brief Therapy Approaches to Treating Anxiety and Depression*. New York: Brunner / Mazel.

Yapko, M. D. (1992). *Free Yourself From Depression*. Emmaus, Pennsylvania: Rodale Press.

Yapko, M. D. (1992). *Hypnosis and the Treatment of Depressions: Strategies for Change*. New York: Brunner / Mazel.

Yapko, M. D. (1994). *Suggestions of Abuse: True and False Memories of Childhood Sexual Trauma*. New York: Simon & Schuster.

Yapko, M. D. (1995). *Essentials of Hypnosis*. New York: Brunner / Mazel.

Yapko, M. D. (1997). *Breaking the Patterns of Depression*. New York: Random House / Doubleday.

Yapko, M. D. (1999). *Hand-me-Down Blues: How to Stop Depression from Spreading in Families*. New York: St. Martin's.

Yapko, M. D. (2001). *Treating Depression with Hypnosis: Integrating Cognitive-Behavioral and Strategic Approaches*. New York: Brunner / Routledge.

Yapko, M. D. (2004). *Trancework: An Introduction to the Practice of Clinical Hypnosis* (ediția a treia). New York: Brunner / Routledge.

Yapko, M. D. (editor). (2006). *Hypnosis and Treating Depression: Applications in Clinical Practice*. New York: Routledge.

Cărțile despre metafore preferate de colaboratori

Pe când citeam capitolele precedente, m-am trezit întrebându-mă ce cărți au influențat concepția despre metafore a colaboratorilor, care autori sau gânditori le-au călăuzit activitatea și ce i-a ajutat să ajungă în etapa actuală a carierei, așa că m-am hotărât să le adresez o întrebare în acest sens. I-am rugat pe fiecare să enumere trei dintre cărțile preferate despre metafore și să scrie o frază sau două despre ceea ce le-a plăcut la fiecare dintre acestea. Nu au existat alte recomandări, ceea ce le-a permis colaboratorilor să aleagă dintre tratate despre metafore, manuale de specialitate, cărți de povești care le-au oferit idei sau inspirație, volume de povești multiculturale și așa mai departe. Următoarea listă, prezentată în ordine alfabetică, cu inițialele colaboratorilor după comentariile aferente, reprezintă rezultatul solicitării mele. Sper că va fi un ghid util pentru extinderea lecturilor dumneavoastră în domeniul metaforelor sau pentru a reveni la câteva dintre lecturile de bază.

Barker, P. (1985). *Using Metaphors in Psychotherapy*. New York: Brunner / Mazel.

Barker oferă o analiză plină de căldură și de compasiune, și totuși obiectivă, a rolului jucat de metafore într-o diversitate de contexte clinice, ajutând cititorul să-și dezvolte un cadru eficient atât pentru conceperea, cât și pentru și prezentarea metaforelor. [MY]

Battino, R. (2002). *Metaphoria: Metaphor and Guided Metaphor for Psychotherapy and Healing*. Williston, Vermont: Crown House.

Cartea de față îmbină analiza principiilor de bază ale creării metaforelor cu exemple de metafore concepute de un povestitor înzestrat. Redefinind temele orientate spre sarcină date de Erickson, cum ar fi „corvezile" sau însărcinările cu rol ambiguu este imposibil ca astfel de metafore să nu ofere cititorului o nouă perspectivă. [GS]

Battino trece în revistă afirmațiile referitoare la metafore ale multora dintre specialiștii recunoscuți și apoi îi depășește

cu mult, contribuind cu propriile povești și perspective pline de profunzime, ce oferă o gamă foarte vastă de posibilități terapeutice pentru întrebuințarea metaforelor în terapie. [MY]

Bettelheim, B. (1984). *Freud and Man's Soul.* New York: Vintage Books.

În această carte micuță, dar importantă, Bettelheim oferă o perspectivă originală asupra umanismului lui Freud, care se pierde literalmente în traducerea englezească. Autorul demonstrează cu însuflețire rolul esențial al metaforei în gândirea și în doctrina lui Freud. [RK]

Brahm, A. (2004). *Opening the Door of Your Heart: And Other Buddhist Tales of Happiness.* Melbourne, Australia: Lothian Books.

Dacă construiți un zid din 1 000 de cărămizi, ce vă atrage atenția, cele 998 de cărămizi așezate corect sau cele două greșit aliniate? Brahm, un călugăr occidental, ne prezintă 108 astfel de întâmplări actuale, din viața de zi cu zi, drept exemple de povestiri încărcate de spiritualitate, pentru a ne transmite într-un mod fermecător învățături din vechime despre modul în care să ducem un trai fericit. O șansă minunată de a descoperi un povestitor iscusit, ce ne dăruiește povești vindecătoare înțelepte și pline de compasiune. [GB]

Bruchac, J. (2003). *Our Stories Remembered.* Golden, CO: Fulcrum.

Cartea de față este un tezaur de povești care cinstesc complexitatea culturii, istoriei și valorilor amerindienilor. Poveștile deschid o portiță interioară spre înțelepciune, prin care fiecare dintre noi putem privi spre poveștile specifice propriei culturi, pentru a afla mai multe despre strămoșii noștri. [JM]

Burns, G. W. (2012) *101 povești vindecătoare pentru adulți. Folosirea metaforelor în terapie*, trad. Daniela Ștefănescu, București: Editura Trei.

După ce am folosit cu precădere mituri specifice anumitor culturi și metafore create de client, mi s-a părut că volumul de față reprezintă o minunată inițiere în folosirea metaforelor create de terapeut. Multitudinea de povești ce reflectă înțelepciunea lumii constituie o sursă de informații practice extrem de utile despre folosirea metaforelor în terapie. De asemenea, sugestiile și ideile lui Burns despre folosirea metaforelor oferă îndrumări utile celor care încep să aplice metaforele în terapie. [AE]

O resursă bibliografică foarte practică și plină de creativitate, care mi-a trezit interesul pentru adaptarea și dezvoltarea poveștilor sau a metaforelor, ca metode indirecte și neagresive de a captiva și a încuraja clienții de-a lungul întregului proces terapeutic. Temele fundamentale ale acestor povești adunate din întreaga lume transmit valori, învățături și cunoștințe multiculturale ce îi ajută pe clienți să realizeze o schimbare în viața lor. [CP]

Nu numai că poveștile sale sunt distractive și captivante, dar Burns ne oferă și un cadru practic pentru întrebuințarea metaforelor și pentru identificarea contextelor în care poveștile ar putea fi folosite cel mai eficient. O abordare de bun-simț a unei metode în care sensul nu este întotdeauna imediat evident. [MY]

Burns, G. W. (2011) *101 povești vindecătoare pentru copii și adolescenți. Folosirea metaforelor în terapie*, trad. Cristian Fulaș, București: Editura Trei.

Deși foloseam metafore și predam despre ele de mult timp, mi se pare că volumul de față a adus la lumină noi metode informale, jucăușe și pline de dinamism prin care copiii și adolescenții să descopere singuri răspunsuri și povești vindecătoare. O carte ce trebuie neapărat citită și folosită de către terapeuți, profesori, părinți sau de către orice persoană care lucrează sau interacționează cu copiii. [TGS]

Campbell, J. (1986). *The Inner Reaches of Outer Space: Metaphor as Myth and as Religion*. New York: Harper & Row.

Scriitura lui Joe Campbell este lucidă, iar ideile sale profunde. Joe ne arată că mitul poate fi înțeles numai ca metaforă și ne dezvăluie temele metaforice frecvent întâlnite în toate culturile de-a lungul întregii istorii a umanității. [RK]

Campbell, J. (1988). *The Power of Myth*. New York: Doubleday.

Cartea de față este o lectură obligatorie nu numai pentru a înțelege tehnicile necesare creării metaforelor, ci, mai important, pentru a înțelege esența miturilor, poveștilor și metaforelor. Este o carte pe care o consult iar și iar, pentru a analiza valorile culturale înglobate în fiecare poveste istorisită. Miturile sunt alcătuite din aceeași materie ca sufletele și știu că toți cei care o vor citi vor fi fascinați. [JM]

Campbell, J. (1993). *Myths to Live By*. New York: Arkana.

Lucrarea lui Joseph Campbell m-a impresionat și m-a influențat pe vremea când studiam folosirea metaforelor în consilierea interculturală. Universalitatea miturilor și a semnificației lor a fost cea care m-a atras atunci când am descoperit pentru prima oară cartea de față, continuând să-mi îndrume activitatea de atunci încoace. Extraordinarele cunoștințe despre mituri ale autorului mi-au trezit dorința și interesul de a asculta neîncetat povești și metafore. [AE]

Chodron, P. (1997). *When Things Fall Apart: Heart Advice for Difficult Times*. Boston: Shambala.

Această carte este plină de învățături budiste, cuprinzând și povești care pot fi folosite cu ușurință pentru înfrângerea dificultăților legate de acceptarea gândurilor, emoțiilor și situațiilor. [LF]

Coehlo, P. (2013). *Alchimistul*, ediția a doua, trad. Gabriela Banu, București: Editura Humanitas Fiction.

Este povestea unei călătorii în care un băiat descoperă că „teama de suferință este mai rea decât suferința însăși". [LF]

Eifert, G. H. și Forsyth, J. P. (2005). *Acceptance and Commitment Therapy for Anxiety Disorders: A Practitioner's Treatment Guide to Using Mindfulness, Acceptance, and Values-Based Behavior Change Strategies*. Oakland, California: New Harbinger.

Consult frecvent această carte, pentru a găsi metafore potrivite pentru clienții care suferă de tulburări de somn. [LF]

Estes, C. P. (1992). *Women Who Run with the Wolves*. New York: Ballantine Books.

Această colecție de mituri și povești despre arhetipul femeii sălbatice este încărcată de o spiritualitate profundă, *aducând un omagiu laturii noastre tenace, istețe și neîmblânzite. Volumul de față reafirmă faptul că sufletul este și acum sălbatic, iar recuperarea acestei vitalități ne va ajuta să ne împăcăm cu lumea. Îmi place povestea în care tămăduitoarea adună oasele împrăștiate ale făpturii sălbatice și rostește descântece deasupra fragmentelor puse laolaltă, până ce spiritul se întoarce în trup, iar transformarea este desăvârșită.* [CH-L]

Cartea de față este ca o cutie cu bomboane de ciocolată delicioase. Citești câte o poveste odată și „digeri" mesajul plin de savoare, ce te unge pe suflet. Este o carte pe care o țin în permanență la căpătâiul patului și o lectură obligatorie pentru orice tip de formare. Dacă vreți să cunoașteți cu adevărat esența artei de a spune povești, citiți-o! [JM]

Freeman, J., Epston, D. și Lobovits, D. (1997). *Playful Approaches to Serious Problems: Narrative Therapy with Children and Their Families*. New York: Norton.

Poveștile mi se par una dintre cele mai firești metode de lucru cu copiii și familiile. Cartea de față m-a captivat și m-a încurajat să folosesc poveștile și metaforele pentru a-i trata pe copiii refugiați și pe părinții acestora într-un mod oarecum diferit de cel în care folosesc poveștile și metaforele specifice anumitor culturi, cu care am tendința să lucrez. Mi-a făcut plăcere să citesc poveștile prezentate pe capitole și consider cartea drept o sursă prețioasă de îndrumări pentru terapia de familie. [AE]

Ce carte minunată despre modul în care să lucrezi și să comunici cu copiii! Scurtele descrieri ale cazurilor și prezentările de caz îl ajută pe cititor să înțeleagă felul în care noi, terapeuții, putem utiliza cuvintele, poveștile, desenele și gândurile clienților noștri, pentru a le reda speranța. Mai mult decât atât, cartea m-a învățat să găsesc modalități de a comunica cu clienții, prin intermediul jocului cu ajutorul poveștilor. O lectură obligatorie, dacă activitatea dumneavoastră presupune să vă ocupați de copii! [JN]

Friedman, E. (1990). *Friedman's Fables*. New York: Guildhall Press.

În această carte captivantă și fermecătoare, Edwin Friedman dezvăluie o modalitate stimulativă de folosire a poveștilor pentru a înlesni schimbarea în situații aparent imposibile. Flori ce se ofilesc pentru că nu-și apreciază propria frumusețe, păsări ce refuză să zboare „doar pentru că așa vor părinții", pești necrofagi care nu mai acceptă „să înghită toate mizeriile" și încă 21 de povestiri sunt prezentate într-un mod pertinent pentru vindecarea fizică și spirituală, pentru activitățile de predare, pentru căsnicie și creșterea copiilor. [WR și JS]

Haley, J. (1973). *Uncommon Therapy*. New York: Norton.

Clasificate în funcție de etapele dezvoltării prin care trec toți oamenii de-a lungul ciclului vieții, aceste povești despre ședințele de terapie ale lui Erickson au dus la o schimbare de paradigmă în viața mea și în felul în care practic terapia. Nu mă satur niciodată să le istorisesc din nou și savurez șocul impactului lor asupra tuturor celor care le ascultă. [CH-L]

Hammond, D. C. (1990). *Handbook of Hypnotic Suggestions and Metaphors*. New York: Norton.

Arată ca un dicționar și uneori creează impresia că metafora este asemenea unei rețete, însă acoperă o gamă vastă de probleme și este foarte accesibilă. Dacă o priviți ca pe o cutie cu tuburi de vopsea, v-ar putea ajuta să vă creați propriul amestec de culori. [TGS]

Hayes, S. C., Strosahl, K. D. și Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and Commitment Therapy: An Experiential Approach to Behavior Change.* New York. Guildford Press.

Această carte despre terapia ACT m-a inițiat în folosirea metaforelor în terapie. Pe lângă faptul că oferă o argumentare a tratamentului, cartea conține mai multe metafore ce pot fi folosite pentru explicarea proceselor psihologice prin care trece clientul. Pe parcursul întregii cărți, autorii îndeamnă clinicienii să folosească și să creeze metafore împreună cu clienții într-un mod plin de creativitate și spontaneitate. [MH]

Hurnard, H. (1993). *Hinds' Feet in High Places: The Beloved Story of Much-Afraid and Her Exciting Journey to the High Places.* Wheaton, Illinois: Tyndale House.

Inspirată de Cântarea lui Solomon, *această alegorie reprezintă o poveste despre credința creștină, în care personajul principal, Mult-Înfricoșata, întreprinde o călătorie spirituală prin ținuturi greu de străbătut. Cu ajutorul însoțitorilor ei, Mâhnirea și Suferința, reușește să ajungă în „locurile înalte" și să intre în comuniune cu duiosul Păstor, în căutarea căruia se afla. Cu toate că nu fost destinată în mod explicit folosirii în contexte clinice, povestea vorbește despre felul în care acceptarea necazurilor personale poate fi un sprijin în urmarea direcției dorite în viață.* [MH]

Kane, S. și Olness, K. (coord.). (2004). *The Art of Therapeutic Communication: The Therapeutic Works of Kay F. Thompson.* Carmarthen, Regatul Unit: Crown House.

Kay Thompson a fost o hipnoterapeută abilă, ce avea excelenta capacitate de a integra metaforele și sugestiile pe mai multe niveluri în comunicarea terapeutică. Acest omagiu încearcă să surprindă esența a ceea ce Thompson a demonstrat cu atâta pricepere de-a lungul activității sale profesionale. [REK]

Săriți în vehiculul stării de conștiință modificate, băgați în viteză și conduceți pe autostrada minții, pe măsură ce Thompson vă prezintă numeroase exemple referitoare la jocurile de cuvinte și la dezvoltarea limbajului metaforic, precum și metafore propriu-zise provenite din vastul ei bagaj de cunoștințe. Cartea de față m-a făcut să înțeleg profunzimea bucuriei pe care jocurile de cuvinte o pot aduce ascultătorului și mi-a insuflat încrederea de a-mi folosi propriile idei originale. [GS]

Kopp, R. R. (1995). *Metaphor Therapy: Using Client-Generated Metaphors in Psychotherapy.* New York: Brunner / Mazel.

Schimbarea de paradigmă din activitatea lui Kopp, prin trecerea de la metaforele create de terapeut la cele create de client, a fost ca un moment de iluminare pentru mine în privința descoperirii unei modalități de folosire a metaforelor care să-și găsească într-adevăr o logică într-un cadru terapeutic. De asemenea, activitatea lui Kopp m-a inspirat să-mi creez propria metodă de lucru, pe care o numesc „metaforă dirijată" și care se bazează pe poveștile de viață ale clienților. [RB]

Cartea de față m-a făcut să-mi îndrept entuziasmul și preferințele actuale spre observarea și studierea limbajului metaforic al clientului, pentru a declanșa o schimbare terapeutică. Autorul mi-a oferit un cadru metodologic inițial pentru utilizarea și transformarea imaginilor metaforice, iar acum folosesc frecvent metafore create de client în activitatea de consiliere. [CP]

Kopp, S. (1972). *If You Meet the Buddha on the Road, Kill Him: The Pilgrimage of Psychotherapy Patients*. New York: Bantam Books.

Una dintre primele cărți de psihoterapie pe care le-am citit vreodată. Sheldon Kopp folosește povestirile și metaforele pentru a ne învăța că toți avem capacitatea de a fi propriul nostru Buda! Cartea de față îmi reamintește constant că noi suntem cei mai buni cunoscători ai propriei vieți. Nimeni altcineva nu este așa ceva și nici nu va putea fi vreodată. Atunci și numai atunci când ne vom putea însuși această idee și ne vom putea vedea clienții drept propriii Buda, vom putea purta discuții fructuoase și pline de respect cu aceștia! [JN]

Kotzé, E și Morkel, E. (2002). *Matchboxes, Butterflies and Angry Foots*. Pretoria, Africa de Sud: Ethics Alive.

O carte remarcabilă, cu povești extraordinare istorisite de copii ieșiți din comun. Volumul ne amintește despre greutățile pe care le înfruntă copiii în viață, lucru care ne demonstrează nouă, adulți, părinți, educatori și terapeuți, că toți copiii au o forță interioară extraordinară pe care nu o poate învinge nicio problemă. Cartea de față ne oferă o perspectivă minunată asupra felului în care copiii își rezolvă problemele, spunând povești și folosind metafore pentru a se vindeca și a evolua. [JN]

Krakauer, J. (2013). *În aerul rarefiat: o relatare personală a tragediei de pe Everest*, trad. Ioana Vîlcu, București: Editura Humanitas Fiction.

În 1996, 15 alpiniști au murit în cea mai mare tragedie din istoria alpinismului pe Everest. Cartea de față vorbește despre dorința și efortul de a atinge un obiectiv, despre confruntarea cu situații ce ne depășesc capacitatea de control, despre moarte și supraviețuire, despre vinovăție și altruism și despre tovărășia unor oameni plini de eroism. Astfel de relatări din viața reală despre felul în care oamenii fac față unor împrejurări potrivnice copleșitoare pot oferi, din punct de vedere metaforic, inspirație și soluții altor oameni, ce se confruntă cu propriile probleme. [GB]

Lakoff, G. și Johnson, M. (1980). *Metaphors We Live By*. Chicago: University of Chicago Press.

Această carte mi-a schimbat concepția despre metafore. Autorii, un filosof și un lingvist, ne arată felul în care ne construim metaforic realitatea și felul în care metaforele ne structurează gândirea și comportamentul. [RK]

Lankton, S. R. și Lankton, C. (1983). *The Answer Within: A Clinical Framework of Ericksonian Hypnotherapy*. New York: Brunner / Mazel.

Abordarea sistematică a folosirii metaforelor, prezentată de cei doi autori, mi-a deschis ochii asupra posibilităților oferite de utilizarea metaforelor cu un scop deliberat în loc de a istorisi o „simplă" poveste. [RB]

Cartea de față a reprezentat prima mea „întâlnire" cu metafora terapeutică. În această lucrare clasică, cei doi Lankton arată felul în care o metaforă poate fi creată pas cu pas, pentru a utiliza multiplele dimensiuni ale experienței clientului, în scopul influențării rezultatelor terapeutice. Folosirea metaforelor multiplu încorporate mi-a lărgit viziunea asupra lumii, făcându-mă să întrezăresc noi posibilități. [GS]

Oliver, M. (2000). *The Leaf and the Cloud.* New York: Da Capo Press.

Această poezie vorbește despre întrebări și descoperiri, despre ceea ce este și ceea ce nu este perceptibil, despre ceea ce trece și ceea ce dăinuie. Oliver ne vorbește despre frumusețea pe care o descoperă în lumea din jurul ei, făcând-o să devină de neuitat. Am impresia că simțurile mi se redeșteaptă la viață atunci când mă întorc în universul unde totul este sacru, pe care autoarea îl descrie într-un mod grăitor. [CH-L]

Omar Khayyām (2004). *Rubaiate.* trad. Gheorghe Iorga, Iași: Editura Universitas XXI.

Această operă literară provine din Persia, unde a fost scrisă acum 1 600 de ani. Grație numeroaselor traduceri, înglobează nenumărate metafore încântătoare în poezia versurilor sale, ce deapănă o lungă poveste înțesată cu personaje fascinante ale epocii respective. Îmbinarea dintre artă și aspecte pe care ne este cu neputință să le înțelegem mă duce cu gândul la bogăția din sufletul fiecăruia dintre noi. [REK]

Remen, R. N. (1996). *Kitchen Table Wisdom: Stories That Heal.* New York: Riverhead Books.

Lucrarea lui Remen a conferit metaforei o dimensiune de compasiune și omenie ce a scos-o din sfera „intervenției" și a dus-o în cea în care doi oameni se apropie unul de altul la cel mai elementar nivel — două ființe umane ce călătoresc împreună prin viață. Încă citesc cărțile lui Remen cu un sentiment de venerație. [RB]

Această colecție de povești m-a ajutat să înțeleg că fiecare om este o poveste; numai atunci când ne împărtășim experiențele proprii și ascultăm povestea celorlalți începem să înțelegem cine suntem și care ne este locul. Autoarea m-a făcut să apreciez din nou poveștile pe care le depănam în copilărie în jurul mesei din bucătărie — o sursă de trainică înțelepciune și veșnic amuzament. [CP]

Reps, P. și Senzaki, N. (2009) *Zen. Cele mai frumoase scrieri, adunate de Paul Reps și Nyogen Senzaki*, trad. Dana Ligia Ilin, București: Editura Humanitas.

Povestirile zen pot fi folosite excesiv în terapie, dar, atunci când sunt istorisite la momentul oportun, nu există nimic mai bun pentru scopuri clinice. [SH]

Una dintre preferatele mele, cartea de față conține povestiri scurte și pline de miez ce vorbesc despre neprevăzut și despre evident, trezind recunoștința cititorului și oferindu-i mai multe opțiuni în viață. [RM]

Rosen, S. (2008) *Vocea mea te va însoți. Povestiri didactice de Milton H. Erickson*, trad. Nicoleta Radu, București: Editura Curtea Veche.

Aceasta este cartea mea preferată despre metafore. Povestirile didactice ale lui Erickson sunt desprinse din viața de zi cu zi, mișcătoare și vesele — o combinație captivantă. [RM]

Rosen a notat multe dintre poveștile pe care îi plăcea tatei să le spună mereu. Le spunea studenților, colegilor și membrilor familiei. Pe măsură ce repeta poveștile, punea accentul pe alte înțelesuri. Îmi place cartea pentru că îmi este atât de familiară și pentru că găsesc un nou înțeles de fiecare dată când ascult glasul tatei. [REK]

Antologia bine organizată a lui Rosen atinge mai multe scopuri. În primul rând, ușurează găsirea de idei pentru metafore, în al doilea rând, asigură amuzamentul și menținerea interesului cititorului, în al treilea rând, se pretează perfect ca lectură pentru clienți, și, în cele din urmă, ajută la înțelegerea modului în care folosește Erickson metaforele în psihoterapie. Am inclus de la început cartea în cursurile noastre de formare. [TGS]

O colecție inestimabilă de povestiri didactice create de Milton Erickson, maestrul absolut al vindecării cu ajutorul metaforelor. Prezentate pe categorii utile, cum ar fi: „Transformarea inconștientului", „Povestiri motivaționale", „Să avem încredere în inconștient" și „Să observăm: să remarcăm diferențele", poveștile și exemplele oferite de Erickson îndeamnă cititorii să se bizuie pe abilitățile și experiențele clienților, precum și pe cele proprii. [WR și JS]

Silverstein, S. (1976). *The Missing Piece.* New York: Harper & Row.

Această metaforă vizuală clasică, destinată tuturor vârstelor, vorbește despre blocaje și nevoia de schimbare. Creată de unul dintre poeții preferați ai copiilor, povestea aparent rudimentară m-a stimulat să folosesc metafore simple și amuzante pentru a declanșa o schimbare la oamenii care mi-au cerut ajutorul. [JL]

Silverstein, S. (1981). *The Missing Piece Meets the Big O.* New York: Harper & Row.

Continuarea volumului precedent, cartea de față reia metafora, transmițând mesajul că fiecare trebuie să se schimbe prin propriile puteri. Este o carte despre care le vorbesc foarte des clienților mei, pentru a veni în sprijinul exercițiilor metaforice pe care le facem împreună. [JL]

Steinberg, F. E. și Whiteside, R. G. (2006). *Becoming Dragon.* Auckland, New Zealand: Phac.

Scrisă mai degrabă pentru terapeuți decât pentru clienți, această minunată parabolă ne arată într-un mod stimulativ cum să evităm surmenajul profesional cu ajutorul unor personaje călăuzitoare ce reprezintă diverse laturi ale terapeutului iscusit. Totuși, cartea reprezintă mult mai mult decât atât. Dacă veți studia procesele prin care acești terapeuți/scriitori pricepuți concep, creează și istorisesc poveștile, veți afla tot ceea ce trebuie să știți despre povestirile terapeutice eficiente. [GB]

Stewart, I., Barnes-Holmes, D., Hayes, S. C. și Lipkens, R. (2001). „Relations Among Relations: Analogies, Metaphors, and Short Stories". În S. C. Hayes, D. Barnes-Holmes și B. Roche (coord.). *Relational Frame Theory: A Post-Skinnerian Account of Human Language and Cognition* (pp. 73–86). New York: Kluwer Academic / Plenum.

Capitolul de față prezintă o analiză elementară a limbajului și cogniției umane, care explică de ce utilizarea clinică a metaforelor este importantă și eficientă. Clarificând relațiile verbale dintre evenimente, teoria cadrelor relaționale explică felul în care funcțiile acestor evenimente pot fi la rândul lor transferate de la un element la altul, la fel cum se întâmplă în cazul metaforelor. [MH]

Biblia.

Poveștile din Vechiul și din Noul Testament sunt o sursă bogată de metafore ce pot fi folosite în context clinic. Mulți oameni sunt familiarizați cu poveștile biblice, ele având o semnificație profundă. Cu toate acestea, este important să vă cunoașteți clientul, întrucât orice poveste ce provine dintr-o tradiție religioasă poate incomoda anumiți clienți, chiar și atunci când este folosită într-un context laic. [SH]

Thomson, L. (2005). *Harry the Hypno-Potamus: Metaphorical Tales for the Treatment of Children.* Norwalk, Connecticut: Crown House.

Cartea de față este extraordinar de folositoare atunci când ai nevoie de o poveste potrivită pentru abordarea unor probleme cum ar fi anxietatea, enurezisul, encoprezisul, managementul durerii sau bolile cronice la copii. Copiii se pot lesne identifica cu personajele din lumea animalelor și pot folosi tehnicile dobândite de acestea cu ajutorul lui Harry și al domnului doctor Dan. În vreme ce basmele oferă soluții pentru problemele de natură socială, aceste povești sunt folositoare pentru multitudinea de situații de natură medicală cu care se confruntă copiii. [JL]

Wallas, L. (1985). *Stories for the Third Ear: Using Hypnotic Fables in Psychotherapy.* New York: Norton.

Subliniind importanța vitală a condițiilor de bază referitoare la stabilirea unei relații cu clientul, la înțelegerea și utilizarea poveștii, limbajului, cadrului de referință și ritmului clientului înainte de a-l îndruma în direcția dorită, Lee Wallas analizează cu claritate natura nivelurilor multiple ale experienței și ale înțelegerii, ce au o legătură foarte strânsă cu comportamentul uman. Chiar și cititorii care nu folosesc tehnicile standard de hipnoză vor fi stimulați de aceste povești captivante destinate capacității intuitive. [WR și JS]

Perversiunea
Robert J. Stoller

Copiii abandonați ai României
Charles A. Nelson, Nathan A. Fox,
Charles H. Zeanah

Defectul fundamental
Michael Balint

Analiza viselor
C.G. Jung

Terapia prin jocul cu nisip – Sandplay
Ruth Ammann

Comunicarea umană
Paul Watzlawick, Janet Beavin
Bavelas, Don D. Jackson

Tulburări grave ale personalității
Otto F. Kernberg

16 conferințe despre traumă
Louis Crocq

Minți conducătoare
Howard Gardner in colaborare cu Emma Laskin

Studii despre isterie
Sigmund Freud

A deveni o persoană
Carl R. Rogers

Procesele de maturizare
D.W. Winnicott

Manual de psihodiagnostic
Hermann Rorschach

Tratat de psihiatrie psihodinamică
Glen O. Gabbard

Isteria
Christopher Bollas

STUDII DE CAZ
PSIHOLOGIE
PSIHOTERAPIE

În practica psihoterapeutică actuală, metafora joacă un rol important, având sarcina de a „scurtcircuita" resorturile psihice care-l mențin pe client captiv în problema sa. Fie că este vorba de depresie, de anxietate, de atacuri de panică, de doliu, de reducerea durerii fizice sau de împăcarea cu o maladie incurabilă, pentru adulți și pentru copii, metafora este un vehicul al schimbării.

În cartea sa, Burns reunește cazuri povestite de unii dintre cei mai buni psihoterapeuți contemporani din diverse orientări, cazuri în care metafora a reprezentat ingredientul ce a făcut diferența între vindecare și adâncirea în simptom. Valoroasă atât prin diversitatea situațiilor prezentate cât și prin stilul său comprehensibil, aproape didactic, lucrarea de față este un instrument util în practica oricărui psihoterapeut.

STUDII DE CAZ
PSIHOLOGIE
PSIHOTERAPIE

edituratrei.ro

George W. Burns este psiholog clinician și director la Milton Erickson Institute of Western Australia. Este, de asemenea, formator și conferențiar universitar, fiind autorul a șapte cărți dedicate poveștilor terapeutice, depresiei ori aplicării meditației zen pentru îmbunătățirea sănătății mentale. La Editura Trei au mai apărut *101 povești vindecătoare pentru copii și adolescenți* și *101 povești vindecătoare pentru adulți*.

ISBN 978-606-719-493-7